

Щоденні роздуми

Книга роздумів
членів АА
для членів АА



ЩОДЕННІ

РОЗДУМИ

БОЗЦІЛНИ

Книга

роздумів

членів АА

для членів АА

ЩОДЕННІ РОЗДУМИ

Copyright © 2025 by

ALCOHOLIC ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

All rights reserved

Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services,
Inc.

Copyright © 1990

475 Riverside Drive

New York, NY 10115

©2025 “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Усі права зберігаються.

Відтворюється з дозволу “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Авторське право на англійський текст цієї роботи належить до

“АА Ворлд Сервісиз, Інк.”, Нью-Йорк.

Ніяка частина цього перекладу не може бути зкопійована в будь-якій формі
без дозволу, підписаного “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Material from the AA Grapevine is copyrighted by the AA Grapevine Inc., reprint-
ed by permission of the publisher.

Авторські права на матеріали з AA Grapevine належать AA Grapevine Inc.,
передруковано з дозволу видавця.

Це література схвалена Конференцією

загального обслуговування АА

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered trademarks of A.A. World Services,
Inc. «Alcoholics Anonymous» та «A.A.» це зареєстровані торговельні марки

“АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Translated from English

Переклад з англійської мови

Printed in Ukraine

Надруковано в Україні

2026

www.aa.org.ua

ЩОДЕННІ РОЗДУМИ

ПЕРЕДМОВА

Це видання було підготовлене за рекомендацією Конференції по загальному обслуговуванню АА 1987 року в зв'язку з давно назрілою потребою Товариства в збірнику роздумів на кожен день календарного року.

Вгорі кожної датованої сторінки приведена цитата з таких джерел, як АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, «Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій», «АА Дорослішає», «Як Це Бачить Білл», «Найкращі Статті Білла», «Доктор Боб і славетні ветерани», а також з інших видань, схвалених Конференцією АА.

За кожною цитатою слідує приватні роздуми одного з членів АА, що відносяться до цієї цитати. У відповідь на звернення до всього Товариства надійшло понад 1300 відгуків. Члени АА, чиї роздуми включені до збірки, не є професійними письменниками і говорять, зрозуміло, не від імені Товариства, а лише від свого власного. Просто один член АА ділиться своїм досвідом з іншими.

Основна увага в книзі приділяється Трьом Завітам АА: Одуванню, Єдності і Служінню. Зміст її узгоджується з Преамбулою АА, де сказано, що «Товариство АА не пов'язане з будь-якою сектою, віросповіданням, політичною

організацією або установою».

У передмові до книги «Як Це Бачить Білл», Білл В. написав, що він надіється, що його робота «допомагатиме членам АА в їх індивідуальних медитаціях, стимулювати обговорення в групах та . . . сприятиме ще більш поширеному читанню всієї нашої літератури». Немає більш підходящих слів, щоб представити читачам книгу «Щоденні Роздуми».

Я – ЧУДО!

«Наййважливіший факт нашого життя сьогодні – це абсолютна впевненість, що наш Творець дивовижним способом увійшов у наші серця і життя. Він почав творити для нас те, чого ми ніколи не могли зробити самі».

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 20

Це – факт мого сьогоднішнього життя, і це – справжнє чудо. Я завжди вірив у Бога, але мені не вдавалося свідомо застосовувати цю віру в своєму житті. Тепер, завдяки Анонімним Алкоголікам, я довіряю Богові, як я Його розумію, і покладаюся на Нього. І тому я сьогодні тверезий! Самотужки я ні за що не зміг би навчитися довіряти Йому і покладатися на Нього. Тепер я вірю в чуда, адже я сам – одне з них!

СПОЧАТКУ – ФУНДАМЕНТ

«Чи правда, що тверезість – це все, чого ми очікуємо від духовного пробудження? Ні, тверезий спосіб життя – це тільки початок».

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 8

Робота за програмою АА подібна до спорудження будинку. Спершу мені довелося залити велику, міцну бетонну плиту, на котрій зводять будинки; так я уявляв собі відмову від пияцтва. Але жити на голому фундаменті, що не здатен захистити вас від спеки, холоду, вітру і дощу, вкрай незручно. Тому я побудував на цій плиті свою першу кімнату, починаючи застосовувати програму. Вона вийшла хиткою, адже така робота була мені незвична. Але з плином часу, продовжуючи працювати за програмою, я навчився будувати краще. І, чим більше я практикував і будував, тим зручнішим і щасливішим ставав той будинок, в якому я зараз живу.

БЕЗСИЛЛЯ

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

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 20

У самому першому Кроці не випадково згадується безсилля. Визнання власного безсилля перед алкоголем – наріжний камінь одужання. Я зрозумів, що у мене немає тієї сили і влади, якими, як мені здавалося, я володів. Я безсилий перед думкою інших людей про мене. Я безсилий перед тим фактом, що запізнився на автобус. Я безсилий перед тим, як інші працюють (або не працюють) по Кроках. Але я також дізнався, що я *не* безсилий перед деякими речами. Я *не* безсилий перед своїм підходом до життя. Я *не* безсилий перед негативним сприйняттям світу.

Я *не* безсилий взяти на себе відповідальність за власне одужання. У мене достатньо сил, щоб позитивно впливати на самого себе, дорогих моєму серцю людей і світ, в якому я живу.

ПОЧНИ ТАМ, ДЕ ЗНАХОДИШСЯ

Ми відчуваємо, що припинення нашого пиття – це лише початок. Перед нами лежить набагато більше – виявлення наших принципів у нас вдома, на роботі і у справах.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 15

У середовищі АА мені, як правило, легко вдається бути приємним в спілкуванні. Прикладаючи зусилля, щоб залишатися тверезим, я разом зі своїми побратимами по Товариству святкую наше спільне спасіння з пекла пияцтва. Мені неважко поділитися хорошими новинами зі своїми старими і новими друзями по програмі.

Однак вдома і на роботі все може бути інакше. Тут виникають ситуації, в яких повсякденні дрібні прикрощі особливо помітні. І тоді буває важко посміхнутися, підтримати добрим словом або уважно вислухати. Саме за межами АА посправжньому перевіряється ефективність моєї роботи по Дванадцяти Кроках.

ПОВНЕ ПРИЙНЯТТЯ

Він не може уявити життя без алкоголю. Одного дня він не зможе уявити життя ні з алкоголем, ні без нього. Тоді він, як майже ніхто інший, зазнає самотності. Він буде у безвиході. Він бажатиме кінця.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 120

Лише алкоголік може зрозуміти істинне значення такого твердження. Коли я був діючим алкоголіком, цей подвійний стандарт тримав мене в полоні і наповнював жахом і сум'яттям: «якщо я не вип'ю, то помру» боролось в мені з «якщо я продовжу пити, то це вб'є мене». Обидві ці нав'язливі думки тягнули мене все глибше на дно. Лише досягнувши дна, я прийшов до *повного* прийняття свого алкоголізму, без будь-яких застережень. Таке прийняття було обов'язковою умовою мого одужання. З подібною дилемою мені раніше стикатися не доводилося; проте, як я пізніше усвідомив, це було необхідно для мого успіху в Програмі.

ПЕРЕМОГА ЧЕРЕЗ ПОРАЗКУ

Ми усвідомлюємо, що лише через повну поразку ми можемо зробити перші кроки до звільнення та сили. Наше визнання особистого безсилля нарешті виявляється тією міцною основою, на якій можна побудувати щасливе й змістовне життя.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ ст. 20

Коли алкоголь став відбиватися на всіх гранях мого життя, коли пляшки стали символом потурання своїм бажанням і вседозволеності, коли я усвідомив, що самотійно ніяк не зможу перемогти силу алкоголю – саме тоді я і зрозумів: я не мав іншого виходу, крім як здатися. Завдяки цій капітуляції я здобув перемогу – перемогу над моїм егоїстичним самовдоволенням, перемогу над своїм впертим супротивом тому життю, котре мені дароване. Коли я припинив боротись з будь-чим, або з будь-чим, я став на шлях до тверезості, спокою та умиротворення.

ПОВОРОТНИЙ МОМЕНТ

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

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 46

Я стою на роздоріжжі щодня. Мої думки і вчинки можуть сприяти моєму духовному зростанню, але можуть і штовхати мене до колишніх звичок, в тому числі і до алкоголю. Іноді поворотний момент стає початком. Наприклад, коли я вирішую похвалити людину замість того, щоб її засуджувати. Або коли наважуюся попросити про допомогу замість того, щоб покладатися тільки на себе. А іноді поворотний момент виявляється кінцем – наприклад, коли я ясно бачу, що потрібно перестати плекати образи або проявляти згубне користолюбство. Кожного дня мене спокушає безліч недоліків; отже, у мене кожного дня є можливість розгледіти їх. Багато з моїх негативних якостей в тій чи іншій формі проявляються щодня: самоосуд, гнів, втеча від проблем, гордия, мстивість, прагнення до зовнішніх ефектів.

Спроби обійтися півзаходами при усуненні цих недоліків лише паралізують мої старання змінитися. Лише коли я, цілком доручивши себе Богові, звертаюся до Нього по допомогу, я дійсно знаходжу готовність і здатність змінюватися.

ЧИ Є У МЕНЕ ВИБІР?

Справа в тому, що більшість алкоголіків, з причин ще невідомих, втрачають здатність вибирати, пити їм чи ні. Наша так звана сила волі практично перестає існувати.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 19

Коли я припиняю пити, моє безсилля перед алкоголем не зникає. У тверезості у мене як і раніше немає вибору – я не можу пити.

Але вибір у мене все ж є – це прийняти і використовувати «набір духовних інструментів». Коли я це роблю, Вища Сила нагадує, що вибір обмежений, і зберігає мене тверезим *ще один день*. Якби я сам сьогодні міг вибрати *не* пити, то навіщо мені були б потрібні АА і Вища Сила?

АКТ ПРОВИДІННЯ

Насправді, жахливо визнати, що з чаркою в руці ми так знівечили свій розум одержимістю до згубного пиття, що лише дія провидіння може забрати її від нас.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 20

Мій Акт провидіння (вираз турботи Бога про мене і Його волі щодо мене) проявився тоді, коли я пережив повний крах активного алкоголізму – втратив все, що мало для мене значення. Я подзвонив в АА, і з того моменту моє життя різко змінилося. Розмірковуючи про цей, абсолютно особливий, поворотний момент, я розумію, що втручання Бога в моє життя мало місце задовго до того як я набув здатності визнавати і приймати духовні ідеї. Склянка була відставлена убік єдиною волею Провидіння, і почався мій шлях до тверезості. Бог продовжує піклуватися про мене і направляти моє життя. Я залишаюся в Товаристві Анонімних Алкоголіків, яке рятує і дає нове життя, а Перший Крок, в якому я визнав своє безсилля перед алкоголем і некерованість свого життя, день за днем набуває для мене ще більшого значення.

РАЗОМ МИ ВИСТОЇМО

Ми дізналися, що ми мусили повністю визнати в глибині душі, що є алкоголіками. Це – перший крок в одужанні. Ілюзія про те, що ми є, або незабаром зможемо стати такими, як інші люди, мусить бути розбита вицент.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 24

Я прийшов в АА, тому що більше не міг контролювати своє вживання спиртного. Чи то через скарги дружини з приводу мого пияцтва; чи то тому, що шериф змушував мене ходити на збори АА; а може, я просто в глибині душі знав, що не можу пити, як інші, але не бажав визнавати цього, оскільки мене жахала думка про відмову від алкоголю. Анонімні Алкоголіки – це спільнота чоловіків і жінок, які об'єдналися проти своєї спільної смертельної хвороби. Наші життя пов'язані між собою, як у людей, що рятуються на плоті у відкритому морі. Якщо всі ми будемо гребти разом, *то зможемо успішно дістатися берега.*

СТОВІДСОТКОВИЙ КРОК

Тільки Крок Перший, де ми на 100 відсотків визнаємо, що ми безсилі щодо алкоголю, може виконуватися з абсолютною досконалістю.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 57

Задовго до того, як я отримав тверезість в АА, я вже не сумнівався в тому, що алкоголь вбиває мене. Однак, навіть знаючи це, я не міг кинути пити. Тому, взявшись за Перший Крок, я з легкістю визнав, що я не в силах утриматися від випивки. Але визнати, що моє життя некероване? Нізащо! Через п'ять місяців після приходу в АА я знову запив, і дивувався, чому.

Пізніше, повернувшись в АА, я, навчений гірким досвідом, усвідомив, що Перший Крок – єдиний Крок, котрий можна виконати на всі сто відсотків. І єдиний спосіб виконати його на сто відсотків – це виконати сто відсотків цього Кроку. Відтоді пройшло багато часу, і мені не доводилося більше робити Перший Крок.

ПРИЙМАТИ СЬОГОДЕННІ ОБСТАВИНИ

Наше першочергове завдання – приймати обставини нашого життя такими, які вони є, себе такими, якими ми є, і оточуючих такими, якими вони є. Це означає набутти реалістичну покірність, без якої не може розпочатися справжній рух вперед. Нам потрібно буде знову і знову повертатися до цієї правдивої відправної точки. Це свого роду тренування прийняття, яким корисно займатися щодня.

Якщо ми будемо старанно уникати перетворення реалістичних оцінок життєвих фактів в надумані виправдання своєї апатії чи поразництва, то ці оцінки стануть для нас надійним засобом зміцнення власного емоційного здоров'я, а значить, і духовного розвитку.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 44

Коли мені важко приймати людей, ситуації або події, я звертаюся до цього уривку, і він звільняє мене від багатьох прихованих страхів перед іншими людьми або обставинами, котрі мені підносять життя. Ця ідея дозволяє мені залишатися просто людиною, і не ідеальною, а це повертає мені душевний спокій.

ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ НЕ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Ми не вилікувалися від алкоголізму. Те, що насправді ми маємо — це щоденна відстрочка за умови підтримання нашого духовного стану.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

Мабуть, найпоширеніша серед алкоголіків фантазія – це «якщо я просто не буду пити, то все буде гаразд». Як тільки туман перед моїми очима розвіявся, я вперше побачив, який хаос панує в моєму житті. У мене були проблеми в родині, на роботі, з фінансами, з правосуддям. Я чіплявся за старі релігійні уявлення. У моєму характері присутні риси, на котрі я вважав за краще закривати очі, тому що вони легко могли переконати мене в тому, що я безнадійний, і знову підштовхнути до втечі. У вирішенні *всіх* своїх проблем я керувався Великою Книгою.

Але це сталося не за один день і, звичайно, не само собою, без жодних зусиль з мого боку. Мені завжди потрібно усвідомлювати Боже милосердя і благословення, котрі проливають світло на будь-яку проблему, з якою я стикаюся.

НІ ПРО ЩО НЕ ШКОДУВАТИ

Ми не будемо шкодувати за минулим і не захочемо «зачинити двері» за ним.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Протверезівши, я побачив, яке порожнє моє життя, і мене наповнило гнітюче почуття провини і жалю. Четвертий і П'ятий Кроки програми допомогли мені позбутися цих болісних жалів. Я зрозумів, що був егоїстичний і нечесний, головним чином, через пияцтво; і я пив, тому що я – алкоголік. Тепер я бачу, що мій минулий досвід, навіть найнеприємніший, може перетворитися в золото, тому що, будучи тверезим алкоголіком, я ділюся ним і тим самим допомагаю своїм товаришам по Спільноті, особливо новачкам. Завдяки АА я тверезий ось вже декілька років і більше не шкодую за минулим. Я просто вдячний за дане мені усвідомлення Божої любові і тієї допомоги, котру я можу надати іншим членам АА.

НЕСПОДІВАНЕ ДЖЕРЕЛО ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ

Окрім кількох винятків, наші члени побачили, що вони відкрили несподіваний внутрішній ресурс, який вони тепер ототожнюють зі своїм власним поняттям Сили, могутнішої за них самих.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст.144

З найперших своїх днів в АА, коли я ще тільки боровся за тверезість, я знайшов для себе надію в цих словах наших засновників. Я часто розмірковував над фразою «виявляють в собі несподіване джерело внутрішнього ресурсу». Як же, питав я себе, я можу знайти в собі Силу, будучи настільки безсилим? Згодом, як і обіцяли засновники Товариства, я зрозумів: у мене завжди був вибір між добром і злом, безкорисливістю і егоїзмом, спокоєм і страхом. Поки я не досяг щоденної тверезості, будуючи життя по Дванадцяти Кроках АА, я не усвідомлював, що Сила, могутніша, ніж я, є справжнім даром.

ПАДІННЯ НА ДНО

Для чого потрібне наполягання, щоб кожний член АА спочатку дійшов до дна? Справа в тому, що мало хто буде сумлінно намагатися виконувати програму АА, поки не досягне дна.

Бо практикування решти одинадцяти Кроків означає прийняття ставлення і дій, про які майже жоден алкоголік, який ще п'є, не міг би і мріяти виконати.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 22

Падіння на дно відкрило мені очі, і я сповнився бажанням спробувати жити по-іншому. І я спробував АА. Моє нове життя в АА чимось нагадувало спроби навчитися їздити на велосипеді. Товариство стало моїм тренажером і підтримуючою рукою. Не те щоб я тоді дуже хотів цієї допомоги, я просто не хотів знову падати і набивати собі гулі. Моє прагнення уникнути нового падіння на дно було сильніше бажання випити. Спочатку саме це змушувало мене бути тверезим. Але через деякий час я виявив, що з усіх сил працюю по Кроках. Незабаром я усвідомив, що мої погляди і вчинки змінюються, нехай навіть потроху. Живучи за принципом день за днем, я почав відчувати внутрішній комфорт, відчувати себе затишніше в компанії інших людей, і мої рани стали гоїтися. І я дякую Богові за цей тренажер і підтримуючу руку, як я називаю Анонімних Алкоголіків.

ЩАСТЯ ПРИХОДИТЬ ТИХО

Наша проблема полягала в наступному: ми вимагали, щоб світ дав нам щастя і душевний спокій саме тим шляхом, котрим ми хотіли їх отримати – через алкоголь. Нам це не вдалося. Але коли ми докладаємо зусиль, щоб виявити деякі духовні закони, пізнати і застосовувати їх на практиці, тоді ми дійсно знаходимо щастя і душевний спокій. . . . Мабуть, є певні правила, якими ми повинні керуватись, але щастя і душевний спокій завжди поруч і доступні кожному.

ДОКТОР БОБ І СЛАВНІ ВЕТЕРАНИ, ст. 308

Простота програми АА вчить мене, що щастя – це не те, чого можна «вимагати». Воно тихо приходить до мене, коли я служу іншим людям. Пропонуючи мою руку новачкові або тому, хто зірвався, я помічаю, що моя власна тверезість заряджається невимовною вдячністю і щастям.

ХІБА СКЛЯНКА ДОПОМОЖЕ?

Звертаючись до своїх історій пиття, ми могли показати, що ще задовго до того, як ми усвідомили це, ми вже вийшли з-під контролю, і навіть тоді наше пиття не було простою звичкою, а початком фатального прогресування.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 22

Коли я пив, я не міг реагувати ні на одну життєву ситуацію так, як це роблять інші, більш здорові люди. Найменша подія приводила мене в такий стан, що я був переконаний: щоб ці відчуття притупилися, мені треба випити. Однак отупіння не покращує становища, і я продовжував шукати порятунку в пляшці. Сьогодні я повинен пам'ятати про свій алкоголізм. Я не можу дозволити собі вважати, що навчився контролювати вживання спиртного — інакше я знову почну думати, що знайшов контроль над своїм життям. А це відчуття контролю згубне для мого одужання.

ВІРА ЦІЛОДОВОВО

Віра мусить працювати цілодобово в нас і через нас, інакше ми загинемо.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 13

Сутність моєї духовності і тверезості ґрунтується на щогодинній вірі у Вищу Силу. Коли я займаюся щоденними справами, мені потрібно постійно пам'ятати про Бога, як я Його розумію, і покладатися на Нього. Яка втішна думка, що Бог творить в людях і через людей! Чи пригадую я протягом дня конкретні приклади прояву присутності Бога? Чи відчуваю я здивування і радість, коли думаю про те, що втручання Вищої Сили було очевидним стільки раз? Мене переповнює вдячність за присутність Бога в моєму тверезому житті. Без підтримки цієї всемогутньої сили у всіх моїх справах я б знову поринув у вир своєї хвороби – і загинув би.

“ЗУПИНИТИСЯ ... І ПОПРОСИТИ”

Впродовж дня, коли ми схвильовані або сумніваємося, ми зупиняємось і просимо про вірну думку чи дію.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 69

Сьогодні я покійно прошу Вищу Силу милості – зробити так, щоб між моїм першим пориванням і моєю дією була пауза; щоб, коли я готовий вже погарячкувати, подув прохолодний вітер; щоб я міг перервати жорстокість лагідністю; щоб я чекав моменту, коли засудження зміниться на проникливість; щоб в той момент, коли мій язик готовий кинутися в атаку або зайняти оборону, я вдавався до мовчання.

Я постараюся при першій-ліпшій можливості звертатися за керівництвом до Вищої Сили. Я знаю, де вона знаходиться: вона живе всередині мене, чиста, як гірський струмок, що сховався серед вершин. Це і є той самий несподіваний Внутрішній Ресурс.

Я дякую Вищій Силі за цей світ світла і правди, котрий я бачу, коли дозволяю Їй спрямовувати мій погляд. Сьогодні я Їй довіряю і сподіваюся, що і Вона мені довіряє, що я докладу всіх зусиль, щоб знайти правильну думку або зробити правильний вчинок сьогодні.

СЛУЖИТИ ПОБРАТИМУ ПО НЕЩАСТЮ

Член АА розмовляє з новачком не з позиції сили, а з позиції покірності і слабкості.

АА ДОРОСЛІШАЄ ст. 279

Проживаючи в АА черговий день, я прошу Бога направляти мої думки і слова. Завдяки постійній участі в діяльності Товариства в мене часто буває можливість висловитися. Тому я частенько прошу Бога допомогти мені простежити за своїми думками і словами, щоб вони представляли нашу програму в правдивому світлі і належним чином. Я також прошу Його зосередити мої прагнення на пошуках Його керівництва; прошу допомогти мені бути істинно добрим, люблячим, прагнучим допомагати людям і при цьому бути сповненим покори і не виявляти ні найменшої зарозумілості.

Цілком можливо, що сьогодні мені доведеться мати справу з чийось негативним настроєм або неприємними висловлюваннями – на жаль, це типово для алкоголіка, який все ще страждає. Якщо це трапиться, я на мить сконцентруюся на Богові, щоб в такій ситуації повести себе спокійно, впевнено і розумно.

НЕ БУДЕМО УСКЛАДНЮВАТИ

Через кілька годин я зібрався йти від Доктора Боба. . . . У нього на обличчі була його чудова стара широка посмішка, коли він сказав, точно жартома: «Запам'ятай, Білл, давай не псувати це. Не будемо ускладнювати!» Я відвернувся, не в силах сказати ні слова. Це був останній раз, коли я бачив його.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 214

Після стількох років тверезості я час від часу задаюся питанням: «Невже все так просто?» Потім на зборах зустрічаю колишніх циніків і скептиків, котрі вийшли з пекла по стежці АА, припинивши вживати алкоголь і розділяючи своє життя на сегменти по двадцять чотири години кожен. Протягом цих двадцяти чотирьох годин вони просто застосовують на практиці деякі принципи АА – кожен в силу своїх здібностей. І я зайвий раз переконуюся: хоч жити за програмою і не завжди легко, але вона буде працювати, якщо я не буду ускладнювати.

ЩЕ Й РАДІТИ?

. . . ми не є похмурими людьми. Якби новачки не бачили радості і веселоців у нашому житті, вони б не бажали його. Ми безумовно наполягаємо на тому, щоб насолоджуватися життям. Ми намагаємося не потурати собі у цинізмі щодо становища націй і також не несемо світових проблем на своїх плечах.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 104

Коли мій власний дім в порядку, мені легше впоратися і з іншими сферами свого життя. Позбувшись від почуття провини і докорів сумління, якими були наповнені роки мого пияцтва, я тепер можу зайняти своє місце в реальному світі. Однак цей стан потрібно втримувати. Іноді слід запитати себе: *Чи буває мені весело?* Якщо відповідати на це питання мені важко або навіть болісно, то, може бути, я занадто серйозно сприймаю себе: не визнаю, що, прагнучи підтримувати порядок у своєму домі, нехтую роботою за програмою. Я думаю, що біль, котрий я відчуваю – це один із способів, котрим Вища Сила привертає мою увагу, спонукаючи мене знову проаналізувати своє життя. Ті незначні час і намагання, котрі потрібні для роботи за програмою – наприклад, для короткого повторного самоаналізу або відшкодування шкоди, де це можливо – варті зусиль.

БУТИ ЗАДІЯНИМ

Попереду ще дії і дії. «Віра без дій мертва»...Наша єдина мета – допомагати.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 69-70

Я розумію, що служіння життєво важливе для одужання, але часто задаюся питанням: «Що ж я можу зробити?» Та просто почати з того, що мене сьогодні оточує! Я озираюся навколо в пошуках якоїсь потрібної справи. Попільнички повні недопалків? Так у мене ж є руки, щоб їх вичистити – і ось я вже беру участь у служінні! Найкращий оратор може гірше всіх робити каву; той, хто успішніше всіх спілкується з новачками, можливо, не вміє читати; той, хто готовий прибирати приміщення, може заплутатися в банківських рахунках – і все ж кожен з цих людей і їх робота необхідні для підтримки життєдіяльності групи.

Чудо служіння полягає в наступному: коли я роблю те, що можу, то виявляю, що мені відкривається набагато більше можливостей, ніж я припускав раніше.

МИ ПОТРІБНІ ОДИН ОДНОМУ

... Тому що всякому серйозному пияку АА говорить: «Ти є членом АА, якщо ти так кажеш. Ти можеш заявити про своє членство, й ніхто не може переешкодити тобі вступити».

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 115

Протягом багатьох років я, розмірковуючи над Третьою Традицією («Єдиною умовою для того, щоб стати членом АА є бажання кинути пити»), думав, що вона цінна лише для новачків, бо гарантує, що ніхто не закриє їм доступ в АА. Сьогодні ж я відчуваю величезну подяку за той духовний розвиток, котрий дала мені ця Традиція.

Я не вишукую людей, які помітно відрізняються від мене. Третя Традиція наголошує на тому, що об'єднує мене і інших людей в АА. Завдяки їй я знайомлюся з різними алкоголіками і допомагаю їм, а вони допомагають мені. Шарлота, атеїстка, продемонструвала мені вищі стандарти етики і честі; Клей, представник іншої раси, навчив мене терпінню; Уїнслоу, гомосексуаліст, дав мені урок істинного співчуття; юна Меган каже, що, коли вона бачить на зборах мене з моїми 30 роками тверезості, це змушує її знову і знову сюди приходити. Третя Традиція забезпечила нам те, що нам потрібно – один одного.

СУВОРА ЧЕСНІСТЬ

Кому хочеться бути повністю чесним і терпимим? Кому хочеться визнавати свої помилки перед іншими та компенсувати заподіяну шкоду? Кого цікавить Вища Сила, не кажучи вже про медитацію та молитву? Хто хоче витратити свій час і енергію, намагаючись передати послання АА іншому страждальцю? Ні, звичайного алкоголіка, до крайності егоцентричного, не приваблює така перспектива, поки цього не вимагає питання збереження власного життя.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 22

Я алкоголік. Якщо я буду пити, то помру. Боже, скільки сил, енергії і душевного хвилювання народжує в мені ця проста істина! І це, насправді, все, що мені потрібно знати на сьогоднішній день. Чи хочу я сьогодні залишитися живим? Чи хочу я сьогодні залишитися тверезим? Чи готовий я сьогодні просити про допомогу? Чи готовий допомогти іншому алкоголіку, що страждає? Чи я усвідомив фатальну природу моєї ситуації? Що я повинен сьогодні зробити, щоб залишитися тверезим?

СВОБОДА ВІД ПРОВИНИ

Щодо інших людей, то ми мусли позбутися слова «звинувачення» у своїх розмовах та думках.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 40

Намагаючись прийняти власне безсилля, я починаю розуміти: звинувачення самого себе у всіх бідах свого життя штовхає мене назад в безнадійність. Коли я звертаюся за допомогою і заглиблююся в сутність Кроків і Традицій, це допомагає змінити ставлення, що заважають моєму одужанню. До свого приходу в АА я так жадав схвалення з боку людей, котрі займають впливове становище, що був готовий пожертвувати собою та іншими, аби знайти точку опори в цьому світі. Але мене неминуче переслідували невдачі. У Товаристві я знайшов справжніх друзів, які люблять мене, розуміють і намагаються допомогти мені пізнати правду про себе. За допомогою Дванадцяти Кроків я можу побудувати собі краще життя, вільне від почуття провини і від необхідності виправдовуватися.

СКАРБИ МИНУЛОГО

Показувати іншим, які ще страждають, яким чином нам була надана допомога – саме те, що робить життя таким цінним для нас тепер. Дотримуйтеся думки, що у Божих руках темне минуле є вашим найбільшим надбанням, – ключем до життя і щастя для інших людей. З ним ви можете відвести смерть і лихо від них.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 97-98

Який же це подарунок для мене – виявити, що всі ці, здавалося б, непотрібні роки не пройшли даремно! Досвід найстрашніших падінь і принижень виявляється найпотужнішим інструментом для допомоги іншим в їх одужанні.

Пізнавши всю глибину сорому і розпачу, я можу з любов'ю і співчуттям протягнути руку ближньому своєму. І я знаю, що милість Божа зі мною.

РАДІСТЬ ДІЛИТИСЯ

Життя набуде нового змісту. Спостерігати, як люди одужують, бачити, як вони допомагають іншим, спостерігати, як зникає самотність, бачити, як зростає товариство довкола вас, мати безліч друзів – це досвід, який ви не повинні пропустити. Ми знаємо, що ви не захочете пропустити його. Часті контакти з новачками і один з одним є яскравими моментами у нашому житті.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 70

Усвідомлення того, що всі новачки, з якими я спілкуюся, отримують можливість знайти в Товаристві таке ж полегшення, яке знайшов я, наповнює мене радістю і вдячністю. Я вірю, що якщо вони вхопляться за цей шанс і цілком і повністю приймуть програму, то для них здійсняться всі обіцянки АА, як це сталося зі мною.

СВОБОДА ВІД...СВОБОДА ДО

Ми пізнаємо нову свободу. . . .

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Свобода для мене – це і свобода *від* і свобода *до*. Перша свобода, якою я насолоджуюся – свобода від алкогольного рабства. Яке полегшення! Потім я починаю відчувати свободу від страху перед людьми, безгрошів'ям, зобов'язанням, невдачами, відмовами. Далі я знаходжу свободу робити щось – свободу *вибирати* сьогодні тверезість, бути самим собою, висловлювати свою думку, відчувати душевний спокій, любити і бути коханим, рости духовно.

Але як же мені досягти цих свобод? У Великій Книзі ясно сказано, що, не відшкодувавши навіть і половини заподіяної мною іншим людям шкоди, я вже починаю пізнавати «нову» свободу. Не в колишньому розумінні: робити, що хочу, не рахуючись з іншими, – а нову свободу, котра дозволить обіцянкам АА збутися в моєму житті. Яка це радість – бути вільним!

НАШ СПІЛЬНИЙ ДОБРОБУТ – НА ПЕРШОМУ МІСЦІ

Єдність Анонімних Алкоголіків є найціннішою рисою нашого товариства. . . . Або ми залишимося єдиним цілим, або АА загине.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 106

Наші Традиції грають ключову роль в зменшенні нашої гордині, що необхідно для досягнення і збереження тверезості. Перша Традиція нагадує мені, щоб я не вважав своє одужання своєю власною заслугою і не думав, що воно в моїй владі. Ставлячи на перше місце наш спільний добробут, я не вважатиму себе цілителем, а залишуся лише одним з пацієнтів. Ветерани АА будували нашу спільну лікарняну палату, самі при цьому залишаючись в тіні. Без неї я навряд чи вижив би. Лише дуже небагато алкоголіків одужують без групи.

Знову і знову упокорюючи свою волю, я уникаю потреби панувати і бути визнаним. Але ж ці прагнення були найважливішими складовими мого алкоголізму. Відкладаючи мої особисті бажання для загального блага, я роблю внесок в єдність АА, що є головним для одужання всіх. Це допомагає мені пам'ятати, що ціле завжди більше суми його частин.

НАША МЕТА – ЗДОРОВИЙ РОЗУМ.

«... Крок Другий почав лагідно і дуже поступово проникати в моє життя. Я не можу визначити, в який момент чи день я прийшов до віри у Силу, могутнішу за мене, але тепер я, безумовно, маю це переконання.»

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 24-25

«Прийшли до віри!» Свою віру я визнавав лише на словах, коли у мене був відповідний настрій або коли мені здавалося, що це виграшно виглядатиме. Насправді ж я не довіряв Богу. Я не вірив, що Він піклується про мене. Я наполегливо намагався змінити те, що не в силах змінити. Поступово, дуже неохоче, я почав все доручати Богові, заявляючи: «Якщо Ти такий всемогутній, то Ти і потурбуйся про це». А Він так і робив. До мене почали приходити вирішення найсерйозніших моїх проблем, іноді в найнесподіваніші моменти – по дорозі на роботу, за обідом або коли я міцно спав. Я зрозумів, що не я знаходжу ці рішення – мені їх посилає Вища Сила. І я повірив.

ЗДАВШИСЬ – ВРЯТУЄШСЯ

Центральна риса, так званого, типового алкоголіка – самозакоханий егоїзм. У ньому переважають почуття власної всемогутності і прагнення за всяку ціну зберегти свою недоторканність. . . . В душі алкоголік не виносить ніякого контролю над собою ні з боку людини, ні з боку Бога. Він, алкоголік, – господар своєї долі і мусить ним бути. Щоб утримати свої позиції, він буде боротися до останнього.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 311

Чому деякі з нас вмирають алкогольною смертю, борючись за незалежність свого «я», в той час як інші, мабуть, без особливих зусиль, тверезіють в АА? Це – велика таємниця. Вища Сила допомогла мені, подарувавши тверезість, коли нічим іншим не з'ясовне бажання кинути пити збіглося з рекомендаціями людей з АА. Мені довелося здатися, адже я міг врятуватися, лише звернувшись за допомогою до Бога і своїх товаришів.

ЗАПОВНЮЄМО ПОРОЖНЕЧУ

Нам треба було задати собі лише одне коротке запитання. «Чи тепер я вірю, або навіть бажая вірити, що існує Сила, вища за мене?» Як тільки людина може сказати, що вірить або бажая вірити, ми наполегливо запевняємо її, що вона на вірному шляху.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 37

Я завжди захоплювався вивченням наукових принципів. У прагненні до Абсолютного Знання я був емоційно і фізично віддалений від людей. Бог і духовність були для мене позбавленими сенсу теоретичними вишукуваннями. Я був сучасною людиною науки, і моєю Вищою Силою було знання. Життя уявлялось мені просто ще одним завданням, для вирішення якого потрібен правильний набір рівнянь. Проте, моя внутрішня сутність вмирала через те, що я обрав зовнішній спосіб вирішувати життєві проблеми – алкоголь. Незважаючи на весь мій інтелект, алкоголь став моєю Вищою Силою. Змістити його з цієї посади я зміг лише завдяки зборам АА та безумовній любові, випромінюваної членами АА. Величезна порожнеча всередині мене була заповнена. Відтепер я був не самотній і не відірваний від життя. Я знайшов Силу, воістину могутнішу, ніж я – Божественну любов. Зараз тільки одне рівняння має для мене значення: «Бог» є в «АА».

КОЛИ ВІРИ НЕМАЄ

Іноді тим, хто втратив чи відкинув віру, важче прийняти АА, ніж тим, у кого зовсім не було ніякої віри, через те, що вони пробували вірити, але ця віра була недостатньою.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 25

Я був такий впевнений в тому, що Бог мене підвів, що став зухвало нахабним. Я краще знав, що робити, і вдарився в останній запій. Моя віра обернулася гіркотою, і не випадково: ті, хто мав велику віру, падають болючіше. Хоч я і прийшов в АА, потрібен час, щоб моя віра розгорілася знову. Розумом я був вдячний за те, що вижив після такого страшного падіння, але моє серце залишалося закритим. Однак я тримався за Програму АА, розуміючи, що альтернативи значно гірші. Я продовжував ходити на збори, і віра моя поступово воскресла.

ДОВГООЧІКУВАНЕ ЗВІЛЬНЕННЯ

«Як тільки я перестав сперечатися, я зміг почати бачити та відчувати. Саме тоді Крок Другий почав лагідно і дуже поступово проникати в моє життя. Я не можу визначити, в який момент чи день я прийшов до віри у Силу, могутнішу за мене, але тепер я, безумовно, маю це переконання. Для здобуття її мені довелося тільки перестати боротися і виконувати решту програми АА, з якнайбільшим ентузіазмом.»

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 24-25

Після багатьох років розгулу свавілля Другий Крок, нарешті, звільнив мене від повної самотності. Тепер на моєму шляху немає нестерпного болю і непереборних перешкод. Поруч завжди є Хтось, з Ким я можу розділити свою ношу. Завдяки Другому Кроку я знайшов опору в Богові і тепер розумію, що моє безумство і моє «его» були дивним чином пов'язані між собою. Щоб позбутися божевілля я повинен доручити своє «его» Тому, Хто набагато сильніший за мене.

ОБ'ЄДНУЮЧИЙ МОМЕНТ

Отже, Крок Другий є відправною точкою для всіх нас. Чи то агностик, атеїст чи колишній віруючий, ми можемо разом стояти на цьому Кроці.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 29

Я впевнений, що Програма АА створювалася Промислом Божим, і що Бог присутній на кожному зібранні. Тепер я бачу, вірю і знаю, що ця Програма працює, адже я сьогодні тверезий. Відвідуючи збори, я тим самим доручаю своє життя АА і Богу. Якщо Він живе в моєму серці і в серцях інших, тоді я є маленькою частиною цілісності і я ж не унікальний. Якщо Він живе в моєму серці і говорить зі мною через інших, значить, і через мене Він звертається до людей. Я повинен прагнути виконувати Його волю, слідуючи духовним принципам, і тоді нагородою мені будуть розсудливість і емоційна тверезість.

ШЛЯХ ДО ВІРИ

Справжня покора і неупередженість можуть привести нас до віри, а кожні збори АА вселяють у нас впевненість, що Бог наведе нас до здорового розуму, якщо ми правильно визначимо своє ставлення до Нього.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 29

Моя остання п'янка довела мене, абсолютно зломленого, до лікарні. Перед моїми очима пройшло тоді все моє життя. Я усвідомив, що через пияцтво всі мої страхітливі сни стали реальністю. Моє свавілля і одержимість алкоголем завели мене в безодню марень, провалів в пам'яті та відчаю. Остаточного переможений, я став благати Бога про допомогу, Його присутність мені вказала повірити. Тяга до алкоголю зникла, і з тих пір у мене більше не було нападів параної. Тепер я не боюся. Я знаю, що моє життя здорове і розумне.

ПЕРЕКОНУЄМО СВОЮ «ТЕМНУ СТОРОНУ»

Навіть тоді, коли ми старанно працюємо за Програмою, радість і спокій все ж вислизують від нас. Тут спотикаються багато «старійшин» АА. Це просто якесь прокляте місце.

Як же нам примирити свою підсвідомість, з якої все ще виринає так багато страхів, неконтрольованих поривів і помилкових бажань, з тим, у що ми дійсно віримо, що знаємо і чого прагнемо?! Переконати безсловесну, приховану «темну сторону» своєї особистості – ось що стає нашим головним завданням.

МОВА СЕРЦЯ, ст. 237

Регулярне відвідування зборів, служіння і допомога іншим – ось рецепт, який багато хто спробував і знайшов успішним. Коли я відходжу від цих основних принципів, мої старі звички проявляються знову, і повертається моє колишнє «я» з усіма його страхами і вадами. Головна мета кожного члена АА – постійна тверезість, котрої ми домагаємося день за днем.

НАБУТТЯ ДУХОВНОСТІ

Як часто ми чуємо на зборах АА, як виступаючий заявляє: «Але я ще не знайшов духовності». Однак, перед цим він описує своє чудове перетворення – не лише звільнення від влади алкоголю, але й кардинальну зміну ставлення до життя й його проживання. Майже для всіх інших очевидно, що він вже отримав великий дар, але сам про це, схоже, ще не знає. Але ми то вже чудово знаємо, що ця сумніваюча людина через півроку або рік скаже нам, що знайшла віру в Бога.

МОВА СЕРЦЯ, ст. 275

Усвідомлення того, що життя, яке колись здавалося порожнім і безглуздим, наповнилося радістю і сенсом – це теж духовний досвід. Щоденна молитва, медитація і життя за принципами Дванадцяти Кроків сьогодні дають мені душевний спокій і відчуття, що я не самотній. Це те, що мені так бракувало, коли я пив.

БІЛЯ КЕРМА – НЕ Я

Коли ж ми стали алкоголіками, розбиті кризою до якої ми самі себе довели, то нам далі нікуди було відкладати, чи ухилятися; ми мушили безстрашно розглянути пропозицію: або Бог – все, або, інакше, Він – ніщо. Бог або є, або Його немає. Яким мав бути наш вибір?

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 42

Сьогодні я вибираю Бога. Він – це все. І я справді вдячний за це. Коли я думаю, що «біля керма» я, то виключаю зі свого життя Бога. Я молюся про те, щоб я пам'ятав про це, коли дозволяю собі потрапити в пастку власного «єго». Головне – сьогодні я прагну до духовного зростання, і Бог для мене – все. Коли я намагався кинути пити самотужки, у мене нічого не виходило, а з Богом і АА – виходить. Мабуть, це досить проста думка навіть для заплутаної свідомості алкоголіка.

САМОСТІЙНІСТЬ МАЄ МЕЖУ

Ми запитали себе – чому у нас ці страхи. Чи не тому, що нас підвела самовпевненість?

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 54

Мої недоліки відокремлюють мене від Божої волі. Ігноруючи зв'язок з Богом, я опиняюся сам на сам зі світом і своїм алкоголізмом, мені доводиться у всьому покладатися тільки на самого себе. Свавілля не принесло мені ні почуття захищеності, ні щастя; єдиним його результатом було життя в страху і невдоволеності. Бог же показує мені дорогу назад, до Нього і до спокою та безтурботності, що даруються Ним. Але насамперед я повинен бути готовим усвідомити свої страхи, зрозуміти їх природу і міру їх влади наді мною. Тому я часто прошу Бога допомогти мені побачити, чим я відокремлюю себе від Нього.

КОРІНЬ УСІХ НАШИХ БІД

Себелюбство – егоцентризм! Ось що, на наш погляд, є коренем наших проблем.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 49

Вражаюче відкриття: виявляється, світ і всі, хто його населяє, чудово можуть обходитися і без мене! Яке полегшення – дізнатися, що люди й предмети можуть нормально існувати без будь-якого контролю й керівництва з мого боку! І як невимовно чудово прийти до переконання, що якась Сила, могутніша, ніж я, існує самостійно й незалежно від мене! Я вірю: моє відчуття відірваності від Бога коли-небудь зникне. До того часу, Віра мусить служити шляхом до центру мого життя.

МИ НЕ МОЖЕМО ДУМАННЯМ ЗДОБУТИ ТВЕРЕЗІСТЬ

Тим, хто спирається лише на свій розум, чимало членів АА можуть сказати: «Так, ми були такими ж, як ви – занадто розумними собі ж на шкоду». . . . Потай ми вважали, що можемо підійматися над іншими людьми завдяки одному лише інтелекту.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 60

Навіть найблискупіший розум не захищає від хвороби алкоголізму. Я не можу думанням здобути тверезість. Я намагаюся пам'ятати, що розумові здібності – це дар Божий, яким я можу користуватися. Це така ж радість, як мати талант до танців, живопису або теслярства, і це не означає, що я кращий за інших. Розум – не дуже надійний інструмент для одужання, адже розсудливість мені поверне не високий рівень інтелекту і не університетський диплом, а лише Сила, могутніша, ніж я.

ОЧІКУВАННЯ ЧИ ВИМОГИ?

Вкарбуйте цю думку в свідомість кожного чоловіка, що він може одужати незалежно від будь-кого. Єдина умова – щоб він довіряв Богові і почистив дім.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 77

На зборах часто обговорюється тема очікувань. Очікувати позитивних зрушень в самому собі, поліпшення життя, доброго ставлення до себе з боку інших людей – в цьому немає нічого поганого. Неприємності починаються, коли мої очікування перетворюються в вимоги. Мені не вдається бути таким, як я хочу, і життєві ситуації розвиваються не так, як мені хотілося б, тому що інші люди іноді мене підводять. Питання в одному: що я буду робити в зв'язку з цим? Загрузну в жалощах до себе, запалаю гнівом, буду мстити, лише погіршуючи становище? Або ж буду вірити, що Бог допоможе мені розгребти завали, в яких я себе знаходжу? Запитувати у Нього, який урок мені слід здобути із ситуації? Продовжувати робити ті добрі речі, які я вмію робити? Знаходити час, щоб ділитися своєю вірою і благословенням з іншими?

ДІЄМО

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

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Крім свободи від пляшки, одна з найважливіших речей, які дало мені АА – це здатність здійснювати «правильні дії». У Великій Книзі сказано, що обіцянки АА *завжди* здійсняться, якщо я буду *прикладати* зусилля. Мрії, дебати про них, проповідування та симулювання їх не спрацюють – я буду залишатися нещасним, «сухим» п'яницею, що раціоналізує. Якщо ж я буду діяти і слідувати принципам Дванадцяти Кроків у всіх моїх справах, то знайду життя, про котре не міг і мріяти.

ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

*Розуміння – це ключ до правильних принципів і ставлень,
а правильна дія – це ключ до повноцінного життя.*

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст.103

У моїй програмі одужання настав момент, коли третє положення Молитви про душевний спокій – «мудрість відрізнити одне від іншого» – міцно закарбувалося в моїй свідомості. І з того моменту мені весь час доводиться розпізнавати, чи відповідає кожна моя дія, слово або думка принципам Програми. Я більше не можу прикриватися самовиправданням або божевіллям своєї хвороби. Домогтися щасливого життя для самого себе – а значить, і для тих, кого люблю – я можу, йдучи лише по одному шляху, котрий покладає на мене зобов'язання і вимагає дисципліни та відповідальності.

ЛЮБОВ В ЇХНІХ ОЧАХ

Дехто з нас не хоче вірити в Бога, інші не можуть, а ще інші, котрі хоч і вірять в існування Бога, взагалі не вірять, що Він створить таке чудо.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 23

Зміни, котрі я бачив в нових людях, які прийшли в Товариство, допомогли мені розпрощатися зі страхом і змінити негативну життєву позицію на позитивну. Я бачив в їхніх очах любов, і мене вразило, як багато для них значить їх тверезість «тільки сьогодні». Вони пильно подивилися на Другий Крок і повірили, що Сила, могутніша, ніж вони самі, поверне їм розсудливість. Вони дали мені віру в Товариство і надію на те, що воно допоможе й мені. Я дізнався, що Бог – це Бог люблячий, а не Бог, що карає, якого я боявся до приходу в АА. Ще я зрозумів, що Він був зі мною весь час, коли я був в біді перед вступом до АА. Тепер я знаю, що саме Він привів мене в АА, і що я – чудо.

У КОЖНОГО СВІЙ ШЛЯХ

. . . нам нічого більше не залишалося, як взяти цей простий набір духовних знарядь, покладений до наших ніг.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 20

Спершу я працював над Кροками по зобов'язанню і необхідності. Це спричинило глибоке почуття знеохочення, чуючи такі прислівники: мужньо; повністю; покійно; прямо; тільки. Я вважав, що Біллу В. пощастило, що він пережив таке потужне, просто вражаюче духовне переживання. Згодом я відкрив, що в мене свій шлях. Після кількох зборів АА, особливо завдяки розповідям інших на зборах, я зрозумів, що кожен поступово знаходить свій власний темп просування по Кροках. Прогресивними засобами, я стараюся жити відповідно до цих запропонованих принципах. В результаті роботи над Кροками, сьогодні я можу сказати, що моє ставлення до життя, людей і до всього, що пов'язане з Богом, докорінно змінилося і покращилося.

Я ТАКИЙ ЖЕ, ЯК І ІНШІ

Перш ніж Товариство принесло тверезість першій жінці-алкоголичці, пройшло цілих чотири роки. Подібно алкоголікам з «мілким дном», жінки говорили, що вони – інші; . . . волоцюги теж говорили, що вони – особливі . . . те ж говорили художники і професіонали, багаті й бідні, віруючі й агностики, індіанці й ескімоси, військові й ув'язнені . . . тепер же всі вони і тисячі інших людей тверезо говорять про те, як ми всі, алкоголіки, схожі, коли визнаємо, що наша карта бита.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 24

В АА я не можу вважати себе «особливим», інакше себе ізолюю від інших і від контакту з Вищою Силою. Якщо я відчуваю себе в ізоляції в Товаристві, то інші в цьому не винні. Це відчуття я створюю у себе сам, коли вважаю себе в чомусь «особливим». Сьогодні я намагаюся бути просто ще одним алкоголіком у всесвітньому Товаристві Анонімних Алкоголіків.

ДАР СМІХУ

У цьому моменті у його АА спонсора зазвичай з'являється сміх.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 23

До того, як почалося моє одужання від алкоголізму, сміх був для мене одним з найбільш найболючіших звуків. Сам я ніколи не сміявся, а коли це робили інші, мені здавалося, що вони сміються з мене! Озлобленість і жаль до себе позбавляли мене найпростішого задоволення – веселощів. До кінця мого пияцтва навіть алкоголь не в силах був викликати у мене п'яний смішок.

Коли мій наставник в АА починав зі сміхом вказувати на мою схильність жаліти себе і на мої помилки, що підживлюють гординю, я відчував роздратування і образу. Зате це навчило мене легше дивитися на життя і зосереджуватися на одужанні. Незабаром я вже сміявся над собою, а потім навчив цьому і тих, у кого я був наставником. Щодня я прошу Бога допомогти мені перестати ставитися до себе надто серйозно.

Я – ЧАСТИНА ЦІЛОГО

І відразу ж я став частиною – нехай навіть крихітною частинкою – якогось всесвіту. . . .

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 225

Коли я вперше прийшов в АА, я вирішив, що «вони» – дуже хороші люди, може бути, трохи наївні, надто, мабуть, доброзичливі, але в основному порядні і щирі люди (з котрими у мене не було нічого спільного). Я бачив «їх» на зборах – врешті-решт, там-то «вони» і існували – обмінювався з «ними» рукостисканням, вийшовши за двері, забував про «них».

Але одного разу моя Вища Сила, в яку я тоді не вірив, влаштувала так, що в нашому районі було розпочато один громадський проект, поза рамками АА, але із залученням багатьох членів Товариства. Ми працювали разом, і я пізнав «їх» як людей. «Вони» стали захоплювати мене і навіть подобатися мені, і я, окрім власної волі, почав отримувати задоволення від спілкування з «ними». Мене привабляло те, що «вони» застосовують Програму в повсякденному житті, а не просто базикають про це на своїх зборах. Мені захотілося жити так само, як «вони». Це саме «вони» несподівано перетворилося на «ми». І з тих пір я не п'ю.

ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ВИЩОЇ СИЛИ

. . . це означає віру в Творця, який втілює в собі силу, справедливість і любов; віру в Бога, який призначає мені мету життя, сенс його та долю, щоб я зростав – хоч і з перешкодами – наближаючись до Його образу і подоби.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 51

Почавши усвідомлювати власне безсилля і залежність від Бога, як я Його розумію, я побачив, що існує життя, котре, якби це було можливо, я вибрав би для себе з самого початку. Пізніше, завдяки постійній роботі над Крокami і життю в Товаристві, я усвідомив, що є, насправді, кращий шлях, по якому мене направляють. Дізнаючись про Бога більше, я починаю довіряти Його методам і планам щодо мого духовного зростання. Швидко чи не дуже, я все ж зростаю, наближаючись до Його образу і подоби.

ЗАГАДКОВІ ПАРАДОКСИ

Такий парадокс духовного відродження в АА: з повної поразки і слабкості виникає сила, а завдяки втраті старого життя знаходиться нове.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 46

Які чудесні ці загадкові парадокси! Вони не піддаються розрахункам, та проте, коли їх визнають і приймають, вони знову підтверджують щось у Всесвіті, що не доступне людському розумінню. Коли я стикаюся зі страхом, мені дається мужність; коли я підтримую брата або сестру, посилюється моя здатність любити самого себе; коли я сприймаю біль як частину зростаючого життєвого досвіду, я відчуваю себе щасливішим; коли я дивлюся на свою темну сторону, я опиняюся в новому світлі; коли я приймаю свою вразливість і доручаю себе Вищій Силі, на мене сходить благодать небаченої сили. Спотикаючись, покритий ганьбою, я увійшов в двері АА, нічого вже не очікуючи від життя, а мені дали надію і гідність. Вражаюче, але єдиний спосіб зберегти дари Програми – передавати їх іншим.

ВДЯЧНЕ СЕРЦЕ

Я намагаюся твердо дотримуватися тієї істини, що повне подяки серце не може тішитися марнославством. Коли перепонене вдячністю, воно з кожним своїм ударом обов'язково буде випромінювати любов – найпрекрасніше з почуттів, котрі нам дано пізнати.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 37

Мій наставник говорив мені, що я повинен бути вдячним алкоголіком і розглядати все з позицій подяки, адже вона – основа покірності, а покірність – основа анонімності, а анонімність – «духовна основа всіх наших Традицій, яка постійно нагадує нам про те, що головними є принципи, а не особистості». В результаті такого керівництва кожен новий день я починаю, стаючи на коліна, щоб подякувати Богові за три речі: я живий, я тверезий, і я – член АА. Потім я весь день намагаюся утримувати це почуття вдячності, в повній мірі насолоджуючись черговими відпущеними мені двадцятьма чотирма годинами життя за принципами АА. АА – це не те, куди я вступив, а те, чим я живу.

НЕВДАЧІ ДАЮТЬ СТИМУЛ

У Божих володіннях ніщо не пропадає даремно. Через невдачі ми отримуємо урок покірності, котрий хоч і болісний, але, цілком ймовірно, необхідний.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 31

Який я сьогодні вдячний, знаючи, що *всі* мої минулі невдачі були необхідні, щоб я опинився там, де я зараз! Біль принесла досвід, страждання зробили мене покірним. Коли я поринув до Бога, як я Його розумію, Він поділився зі мною своїми дорогоцінними дарами. Через досвід і покірність почалося моє духовне зростання, а вслід за цим прийшла вдячність. Потім прийшло заспокоєння – жити в тверезості і ділитися нею.

НЕЗВИЧАЙНА ІСТОРІЯ УСПІХУ

АА – не історія успіху в звичайному сенсі. Це – історія страждання, котре милістю Божою перетворилося в духовний прогрес.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 35

Прийшовши в АА, я почув, як хтось говорить про реальність свого пияцтва – самотність, жах і біль. Я став слухати далі і скоро почув зовсім інше – розповідь про реальність тверезості. Це реальність свободи і щастя, цілі та напрямку, спокою і миру в стосунках з Богом, самим собою та іншими людьми. Відвідуючи збори, я знову і знову опиняюся в цій реальності. Я бачу її в очах оточуючих, чую її в їхніх голосах. Працюючи за Програмою, я отримую необхідні для її освоєння вказівки і силу. Радість АА – в тому, що ця нова реальність відкрита для мене.

УНІКАЛЬНА СТАБІЛЬНІСТЬ

Хто і як керує діяльністю АА? . . . Тоді практичні люди прочитали Традицію Другу й дізналися, що верховною владою в АА є люблячий Бог, як Він може проявити Себе в груповій свідомості. . . Старійшина – це той, хто розуміє мудрість рішення групи, хто не таїть образи за своє понижене становище, чиї судження підкріплені значним досвідом, є правильні, і хто готовий залишатися в тіні, терпляче чекаючи розвитку подій

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ стор. 109, 111

Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій вплетені в тканину процесу одужання від алкоголізму. У міру того, як моє одужання прогресувало, я усвідомлював, що це плаття ніби підігнано під мене. Коли здавалося, що змінити ситуацію неможливо, старші члени групи в м'якій формі давали мені рекомендації. Досвід кожного став фундаментом для дорогоцінної дружби. Я знаю, що Товариство готове і здатне допомогти будь-якому алкоголіку, що страждає, у всіх життєвих перипетіях. Живучи у світі, котрий погруз в проблемах, я знаходжу в АА унікальну стабільність. Я дорожу дарованою мені тверезістю. Я вдячний Богу за ту силу, котру отримую в Товаристві, воістину існуючого заради блага всіх його членів.

ЩО? НЕМАЄ ПРЕЗИДЕНТА?

Коли їм кажуть, що в нашому товаристві немає ні президента, наділеного владою керівництва, ні скарбника, здатного примусити платити будь-які внески, ні правління, яке може викинути неслухняного члена за борт, в той час як жоден член АА не може давати вказівок іншому та вимагати слухняності, то наші друзі вражено вигукнуть: «Це просто неможливо»

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 109

Коли я, нарешті, дістався до АА, я не міг повірити, що тут немає скарбника, «що змушує платити членські внески». Я не міг уявити собі організацію, котра не вимагала б грошей за свої послуги. Це був мій перший і поки єдиний досвід отримання чого-небудь «за так». Оскільки я не відчував, щоб в АА мене використовували або обманювали, я зміг підійти до Програми неупереджено. Вони нічого від мене не хотіли. Що мені було втрачати? Я дякую Богові за мудрість засновників Товариства, які дуже добре знали, як зневажливо ставиться алкоголік до спроб маніпулювати ним.

ОДНЕ З ЧУДЕС АА

За винятком кількох коротких моментів спокуси, думка про пиття ніколи не поверталася; і в такі моменти у ньому піднімалася величезна відраза. Здавалося, він би не зміг випити, навіть якби й захотів. Бог повернув йому здоровий розум.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ ст. 45

Коли я вперше побачив слово «Бог» пов'язане з Дванадцятьма Крокami, воно налякало мене. Перепробувавши всі способи кинути пити, які тільки міг, я прийшов до висновку, що не здатний довго дотримуватися цього бажання. І все ж, як мені було повірити в «Бога», який допустив, щоб я занурився в глибокий відчай, що охоплює мене незалежно від того, пив я чи ні?

Відповідь була така: потрібно, нарешті, визнати, що я, можливо, пізнаю милість Сили, могутнішої, ніж я, котра може подарувати мені тверезість за умови моєї готовності «прийти до віри». Коли я все-таки визнав себе одним з багатьох і пішов за прикладом свого наставника і інших членів АА, практикуючи віру, якої у мене не було, моє життя набуло сенсу, напрямку і мети.

ЦЕ ДІЄ

Воно діє – воно насправді діє.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 69

На початку своєї тверезості я вірив тільки в Програму Анонімних Алкоголіків. Тверезість моя трималася на розпачі і страху. Ще, може, допомагала турбота і/або жорсткість наставника. Віра в Вищу Силу прийшла набагато пізніше. Це сталося поступово, після того як я почав слухати людей, що ділилися на зборах своїм досвідом – досвідом, котрий я ніколи не переживав тверезим. А вони його переживали завдяки підтримці Вищої Сили. У їхніх розповідях я черпав надію на те, що теж зможу «здобути» якусь Вищу Силу. Згодом я дізнався, що така віра, котра діє за будь-яких обставин, дійсно можлива. Сьогодні ця сама віра укупі з чесністю, сприйнятливістю і готовністю працювати над Кроками дає мені душевний спокій, якого я шукаю. Повірте, це справді допомагає.

НАДІЯ

Не впадайте у відчай.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 47

Швидко досягнуту тверезість я ціную мало. Надто вже часто після моїх нереальних очікувань я був пригніченим, не кажучи вже про жаль до себе, і втомленим від спроб змінити світ до кінця тижня. Розчарування – сигнал того, що я, можливо, знову граю роль Бога. Секрет використання мого потенціалу полягає в тому, щоб визнавати обмеженість своїх можливостей і вважати, що час – це дар, а не загроза.

Надія – ключ, що відмикає двері мого розчарування. Програма обіцяє мені, що якщо я сьогодні не вип'ю, то у мене буде надія. Я повірив в те, що, ділячись, зберігаю дари АА, і тепер знаходжу мужність щоразу, коли когось підбадьорюю. Лише разом з іншими я, милістю Бога і Товариства АА, можу йти важкою дорогою щасливої долі. Так нехай же я завжди буду пам'ятати про те, що моя внутрішня сила набагато могутніша будь-якого страху, з яким я стикаюся! Так нехай же я завжди буду терплячим, адже я на вірному шляху!

ПОДОЛАННЯ СВАВІЛЛЯ

Отже, ми вважаємо, що в основному ми самі спричинили наші невдачі. Вони починаються в нас, і алкоголік є крайнім прикладом збунтованого свавілля, хоча він звичайно так не вважає. Понад усе, ми, алкоголіки, мусимо позбавитися цього егоїзму. Ми мусимо, бо інакше він вб'є нас!

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 49

Багато років моє життя оберталось виключно навколо мене самого. Я був у всіх відносинах поглинений самим собою: егоцентризм, жаль до себе, користолобство – все це виникало з гордині. Товариство Анонімних Алкоголіків подарувало мені: Кроки і Традиції, котрі я можу застосовувати в повсякденному житті, мою групу, мого наставника, а також здатність в будь-якій життєвій ситуації (за бажанням) відкидати гординю.

Душевний спокій і здорову тверезість я знайшов лише тоді, коли чесно глянув на самого себе, побачив, що найчастіше проблема – в мені, навчився реагувати адекватно – як зовні, так і внутрішньо, – відмовився від завищених очікувань і зрозумів, що мій спокій безпосередньо залежить від них.

ПРОПОЛКА САДУ

Суть духовного зростання – в готовності змінюватися на краще, а також в постійній готовності брати на себе пов'язану з цим відповідальність.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 115

На момент мого знайомства з Третім Кроком Вища Сила вже звільнила мене від алкогольної залежності. Однак я на власному гіркому досвіді переконався в тому, що стала тверезість вимагає постійних зусиль. Я раз у раз зупиняюся, щоб оцінити свої успіхи. При цьому я щоразу просаплю якусь ділянку свого саду, але все одно виявляю нові бур'яни там, де, як мені здавалося, вже остаточно все розчистив. Повертаючись назад, щоб видалити нові паростки (поки вони маленькі, це легше зробити), я на мить затримуюся, щоб помилуватися своїми дивовижними овочами і пишними квітами, і моя праця винагороджується. Моя тверезість зростає і приносить плоди.

ЗАВДАННЯ ЗАВДОВЖКИ В ЖИТТЯ

«Але як в таких умовах не перейматися? Ось, що я хочу знати?»

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 24

Я ніколи не відрізнявся терпінням. Скільки разів я запитував: «Чому це я повинен чекати, якщо можу мати все прямо зараз?» І правда: коли я вперше познайомився з Дванадцятьма Кроками, я був схожий на дитину в кондитерській. Я не міг дочекатися, коли ж, нарешті, доберуся до Дванадцятого Кроку. «Напевно, це питання всього лише кількох місяців!» – думав я. Тепер я усвідомлюю, що жити по Кроках АА – завдання на все життя.

ІДЕЯ ВІРИ

Не дайте будь якому своєму упередженню проти духовних термінів стримати вас від щирого запитання, що вони значать для вас?

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 37

Дуже важко прийняти ідею віри, коли страх, сумніви і гнів оточують і переповнюють тебе. Іноді навіть проста думка: зробити щось інше, незвичне – може, врешті-решт, стати актом віри, але тільки якщо я робитиму це регулярно, причому, не роздумуючи, чи правильно це. Коли у мене не найвдаліший день і все йде шкереберть, збори або бесіда з іншим алкоголіком частенько відволікають мене достатньою мірою, щоб я переконався: все не так вже безнадійно і непереборно, як я думав. Так що відвідування зборів і спілкування з побратимом-алкоголіком – теж акти віри; я вірю, що таким чином припиняю свою хворобу. Ось так я потроху просуваюся до віри у Вищу Силу.

ГОТОВНІСТЬ – ЦЕ КЛЮЧ

Вставивши ключ бажання в замок і навіть легко відкривши двері, ми зрозуміли, що зможемо завжди відкрити їх ще більше.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 31

Готовність відставити гординю і свавілля перед обличчям Сили, могутнішої, ніж я, виявилася єдиною абсолютно необхідною сьогодні умовою для вирішення всіх моїх проблем. Навіть децимі щирої готовності досить, щоб Бог міг увійти в моє життя і впоратися з будь-якою моєю проблемою, болем або одержимістю. Мій спокій безпосередньо пов'язаний зі ступенем моєї готовності в будь-який момент відмовитися від свавілля і дозволити Божій волі проявитися в моєму житті. За допомогою цього ключа – готовності – мої тривоги і страхи легко трансформуються в душевний спокій.

ПЕРЕПОРУЧАЄМО

Кожен чоловік і жінка, які прийшли до АА і мають намір залишатися, вже зробили початок у виконанні Кроку Третього, навіть не усвідомлюючи того. Хіба ж не є правдою, що у всіх питаннях стосовно алкоголю кожен з них прийняв рішення передати своє життя під опіку, захист і керівництво Анонімних Алкоголіків? . . . Всякий зацікавлений новачок відчуває впевненість, що АА – це єдина безпечна гавань для того потопajoчого корабля, яким він став. І якщо це не є переданням своєї волі й життя новознайденому Провидінню, то що це тоді?

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 31

Підкорившись Богові, я тим самим зробив перший Крок до одужання. На мій погляд, наше Товариство шукає такої духовності, при якій виникав би новий, міцний зв'язок з Богом. Напружуючи сили, щоб наслідувати принципи Кроків, я відчуваю свободу, завдяки якій набуваю здатності піклуватися про себе. Згубна пристрасть сковувала мене по руках і ногах, не даючи звільнитися від ув'язнення, в якому я сам себе тримав. Але АА вказують мені шлях вперед. Ділитися один з одним, виявляти взаємну турботу, уважність – це наш природний дар один одному. У міру того, як змінюється моє ставлення до Бога, цей дар тільки посилюється. Я вчуся підкорятися Божій волі, поважати самого себе і підкріплювати такий настрій, віддаючи іншим те, що отримую.

ВІДМОВЛЯЄМОСЯ ВІД СВАВІЛЛЯ

Прийняли рішення передати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми розуміли Його.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 30

Не так важливо, наскільки велике бажання людини зробити щось; значно важливіше – чи може вона передоручити свою волю і своє життя Богові, як вона Його розуміє? У пошуках відповіді на це питання я усвідомив всю мудрість Третього Кроку: цей Крок складається з двох частин.

При своєму колишньому способі життя я не раз міг загинути або, принаймні, покалічитися – але цього не сталося. Щось або хтось наглядав за мною. Я вважаю за краще вірити, що про мене завжди дбав Бог. Тільки Він вирішує, скільки ще днів життя буде мені даровано.

Проблема волі (свавілья або Божої волі) – найбільш важка для мене частина Третього Кроку. Лише зазнавши достатньо емоційного болю в марних спробах налагодити своє життя, я зрозумів, що готовий підкоритися Божій волі щодо себе. Капітуляція – як тиша після бурі. Коли воля Бога і моя знаходяться в гармонії, мене наповнює душевний спокій.

СЬОГОДНІ ВИБІР ЗА МНОЮ

...незмінно виявляється, що колись, у минулому, ми прийняли рішення, думаючи лише про себе, і отже самі поставили себе у таке положення.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 49

Я усвідомив і прийняв той факт, що сам зіграв певну роль в тому, як склалося моє життя. Це кардинально змінило мої погляди. Саме тоді Програма АА почала працювати на мене. Раніше я завжди звинувачував в своїх бідах когось іншого (людей або Бога), не підозрюючи, що в моїй владі змінити своє життя. Мої рішення ґрунтувалися на гордині й егоїзмі, і в кінцевому підсумку штовхали мене на шлях самознищення. Сьогодні я намагаюся дозволяти Богові вести мене по шляху розсудливості. Я несу відповідальність за свої дії або бездіяльність незалежно від їх наслідків.

ВІРНИЙ НАПРЯМОК

І лише тоді, коли ми намагаємося підкорити свою волю Божій, ми починаємо використовувати її правильно. Для всіх нас це було найбільш чудовим відкриттям. Вся наша біда полягала в неправильному використанні сили волі. Нею ми намагалися бомбардувати свої проблеми замість того, щоб спробувати узгодити її з намірами Бога щодо нас. Метою Дванадцяти Кроків АА є максимальне сприяння цьому, і Крок Третій відчиняє двері.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 35

Все, що мені потрібно зробити – це озирнутися на своє минуле і побачити, куди мене завело свавілля. Я просто не знаю, що для мене найкраще, але вірю, що моя Вища Сила це знає. Бог вказує мені вірний напрямок, і Він жодного разу мене не підвів. Я ж частенько підводив себе сам. Коли я докладаю силу волі, щоб впоратися з ситуацією, результат зазвичай такий же, начебто я намагався вставити не той елемент в мозаїку-головоломку – втома і відчай.

Третій Крок відкриває двері в іншу частину Програми АА. Коли я прошу Бога керувати мною, то знаю: що б не трапилося – це найкраще в даній ситуації, і все йде саме так, як потрібно, навіть якщо я хочу або очікую іншого. Бог, якщо я Йому це дозволяю, *робить* для мене те, що я не можу зробити для себе сам.

ПЛАН НА ДЕНЬ

Прокинувшись, давайте подумаємо про наступні двадцять чотири години. Ми розглядаємо свої плани на цей день. Перед тим, як це розпочати, ми просимо Бога керувати нашим мисленням, а особливо просимо, щоб воно було відокремлене від жалю до себе, нечесних чи своєкорисливих мотивів.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, стор. 68

Я щодня прошу Бога розпалити в мені вогонь Його любові, щоб вона, яскрава і чиста, висвітлювала мої думки і допомагала краще виконувати Його волю. Якщо протягом дня я дозволяю зовнішнім обставинам затьмарити стан свого духу, то прошу Бога закарбувати в мою свідомість істину: я в будь-який момент можу почати свій день заново – якщо треба, то і сто разів.

СВІТ ДУХА

Ми увійшли у світ Духа. Наша наступна справа – зростати в розумінні і ефективності. Це не станеться за одну ніч. Воно повинно тривати все наше життя.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, СТ. 66-67

Слово «увійшли», як і фраза «увійшли в світ Духа» має величезне значення. Тут мається на увазі дія, новий початок, проникнення, передумова до мого духовного зростання. «Дух» – це нематеріальна частина мене. Егоїзм і матеріалістичний підхід до життя заважають мені духовно розвиватися. Духовність має на увазі зосередження на духовному, а не на мирському; вона означає підпорядкування Божій волі щодо мене. Безумовна любов, радість, терпіння, доброта, великодушність, відданість, самоконтроль, покірність – ось що в моєму розумінні духовно. Дозволяючи егоїзму, нечесності, образі і страху бути частиною мене, я перегороджую самому собі шлях до духовності. Поки я тверезий, духовний розвиток – процес довжиною в життя. Моє завдання – рости духовно, в той же час визнаючи, що я ніколи не досягну духовної досконалості.

НАРІЖНИЙ КАМІНЬ

Він наш Батько, а ми Його діти. Більшість хороших ідей є простими, і ця концепція була ключовим каменем тієї нової і тріумфальної арки, через яку ми пройшли до свободи.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 49

Наріжний камінь – це клиноподібна деталь в найвищій точці арки, яка фіксує і утримує на місці інші. «Інші деталі» – це Кроки. Перший і Другий, і Кроки з Четвертого по Дванадцятий. Можна подумати, що Третій Крок – найважливіший, а решта Одинадцять залежать безпосередньо від нього. Насправді ж Третій Крок – лише один з Дванадцяти. Хоч це і наріжний камінь, але без інших одинадцяти, котрі формують основу і стіни, арки не збудувати. Щодня, опрацьовуючи всі Дванадцять Кроків, я знаходжу цю саму тріумфальну арку, котра так і чекає, поки я пройду крізь неї, щоб провести ще один день в царстві свободи.

ІДЕЯ ПРО БОГА

Коли ми побачили, як інші люди вирішують свої проблеми простим покладанням на Духа Всесвіту, то нам довелося відкинути сумнів у силу Бога. Наші ідеї не працювали. Але ідея Бога працювала.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 41

Наче сліпий, до якого поступово повертається зір, я повільно намацував шлях до Третього Кроку. Я усвідомив, що лише Сила, могутніша, ніж я, допоможе мені вибратися з прірви безнадійності, в котрій я опинився. І зрозумів, що мені потрібно вхопитися за цю Силу, яка стане моїм якорем в морі бід. Хоча на той момент віра моя була дуже слабка, її вистачило, щоб я побачив: мені пора вже перестати покладатися на своє «єго», повне гордині, і знайти надійну опору, яку може дарувати лише Сила, набагато могутніша, ніж я.

ЯК МИ ЙОГО РОЗУМІЄМО

Мій товариш запропонував ідею, яка тоді здавалася мені незвичайною. . . . «Чому б тобі не вибрати власне поняття про Бога?» Цей вислів сильно вразив мене. Він розтопив крижану інтелектуальну гору, в тіні якої я жив і тремтів багато років. Нарешті я стояв під сонячним світлом. Справа була лише в бажанні повірити у Силу, могутнішу за себе. Для початку більше нічого не вимагалось.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 9-10

Пам'ятаю часи, коли я дивився на небо і розмірковував про те, хто і як створив все це. Коли ж я прийшов в АА, то виявилось, що прийняття певного визначення для духовного виміру життя – необхідна складова стабільної тверезості. Ознайомившись з різними версіями, включаючи наукову – гіпотезу Великого вибуху – я пішов простим шляхом і прийняв в якості Бога, як я Його розумію, ту Велику Силу, котра і здійснила цей вибух. Я вирішив, що Бог, керуючий величезним Всесвітом, безсумнівно, зможе направляти мої думки і дії, якщо я підготую себе до того, щоб прийняти Його керівництво. Якщо ж я повернусь до Нього спиною і буду діяти на власний розсуд, то не можна буде розраховувати на Його допомогу. Я сповнився бажанням повірити в Бога і ось вже 26 років живу тверезим, радісним життям.

ШЛЯХИ ГОСПОДНІ НЕЗБАГНЕННІ

... після кожного періоду горя й страждань, коли рука Бога здавалася важкою та навіть несправедливою, він пізнавав нові уроки для життя, відкривав нові джерела мужності, і що нарешті, неминуче прийшло переконання, що Бог таки «просувається таємничим шляхом, щоб творити Свої чудеса».

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 87

Навіть втрата роботи, сім'ї і здоров'я не переконала мене в тому, що мені потрібно переглянути свій спосіб життя. Алкоголь та інші наркотики вбивали мене, але я жодного разу не зустрічав одужуючої від подібної залежності людини або члена АА. Я думав, що мені судилося померти на самоті, і що я це заслужив. Я і так був у повному розпачі, а тут ще важко захворіла моя грудна дитина, у якої виявили рідкісну хворобу. Зусилля лікарів були марними. Я подвоїв зусилля, щоб заглушити свій душевний біль, але алкоголь вже не допомагав. Мені залишалося лише дивитися Богу в очі, благаючи Його про допомогу. Моє знайомство з АА відбулося через кілька днів при дивному збігу обставин, і з тих самих пір я тверезий. Мій син вижив і йде на поправку. Ця ситуація переконала мене в моєму безсиллі і нездатності керувати своїм життям. Зараз ми з сином дякуємо Богові за Його втручання.

СПРАВЖНЯ НЕЗАЛЕЖНІСТЬ

... чим більше ми виявляємо бажання покладатися на Вищу Силу, тим незалежнішими ми фактично є.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 31

Для початку мені достатньо хоча б невеликої готовності довіряти Богу, а Він вже зробить так, щоб ця готовність росла. Чим більше у мене готовності, тим більше я довіряю, а чим більше довіряю, тим більше у мене готовності. Моя залежність від Бога зростає у міру зростання моєї довіри до Нього. До того, як знайти цю готовність, я у всьому покладался лише на самого себе. Але ж мої можливості дуже обмежені! Завдяки моїй готовності покладатися на Вищу Силу, котру я вважаю за краще називати Богом, всі мої потреби задовольняються Кимось, хто знає мене краще, ніж я сам – навіть ті мої потреби, про які я і не підозрюю, як і ті, що з'являться потім. Тільки Той, хто так добре знає мене, допомагає мені бути самим собою і займати призначене саме мені місце в житті іншої людини, яка потребує підтримки. На світі не може бути ще одного такого самого, як я. Це і є справжня незалежність.

МОЛИТВА : ВОНА ДІЄ

Добре сказано, що «майже всі ті, хто насміхається над молитвою, є тими, хто ніколи достатньо не пробував цього».

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 81

Я виріс в сім'ї агностиків і тому, коли вперше спробував помолитися, відчув себе досить безглуздо. Я знав, що якась Вища Сила керує моїм життям – інакше як я залишаюся тверезим? – але зовсім не був упевнений в тому, що він/вона/воно бажає чути мої молитви. Однак люди, у яких вже було те, чого хотів я, стверджували, що молитва – важлива частина роботи по Програмі. І я наполегливо вправлявся в ній. Молячись щодня, я, на свій подив, виявив, що стаю все більш спокійним і все більш задоволеним своїм місцем у світі. Іншими словами, життя стало легше, і боротьби в ньому поменшало. Я до сих пір не знаю, хто або що слухає мої молитви, але ніколи не перестану молитися – з тієї простої причини, що це діє.

ЛЮБОВ І ТЕРПИМІСТЬ

Правило нашого життя – це любов і терпимість до інших.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

Я відкрив для себе: щоб дійсно розвиватися в духовному відношенні, я повинен в будь-якій ситуації пробачати людей. Може, на перший погляд, прощення і не здається мені життєво необхідною справою, але я знаю, що всі великі духовні вчителі наполягали на цьому.

Я повинен пробачати завдані мені образи не просто на словах, для форми, а в своєму серці. Я роблю це не заради інших, але заради себе. Образа, гнів, жадоба помсти отруюють мою душу. Ці почуття ланцюгами приковують мене до інших проблем, котрі не мають нічого спільного з початковою.

МАТЕРІАЛЬНЕ І ДУХОВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

*Нас покине . . . страх перед матеріальною
незабезпеченістю.*

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Домогтися зменшення або навіть зникнення страху і домогтися поліпшення свого матеріального становища – дві різні речі. Коли я був ще новачком в АА, я плував ці поняття. Я думав, що страх залишить мене лише тоді, коли я почну заробляти гроші. Але одного разу, коли я ламав голову, як мені вирішити свої фінансові труднощі, мені кинувся в очі один рядок з Великої Книги: «Для нас матеріальне благополуччя завжди стоїть на другому місці після духовного, а ніяк не навпаки». Я раптом зрозумів, що це твердження – гарантія успіху. Я побачив, що воно правильно розставляє пріоритети і що духовний прогрес зменшить цей жахливий страх перед бідністю, як зменшив багато інших. Зараз я намагаюся застосовувати дані мені Богом таланти з користю для людей. Виявляється, саме це вони завжди в мені і цінували. Я намагаюся пам'ятати, що більше не працюю на себе. Я лише користуюся багатством, що створене Богом, адже я ним ніколи не володів. Мета мого життя набагато ясніша, коли я прагну допомагати, а не володіти.

МИ БІЛЬШЕ НЕ БОРЕМОСЯ

І ми перестали боротися будь з ким або будь з чим, навіть з алкоголем.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

Коли АА знайшли мене, я думав, що моє завдання — боротися з алкоголем, і що Товариство, можливо, дасть мені силу перемогти його. Здобудь я перемогу в тій битві, як знати, які ще битви я міг би виграти? У будь-якому випадку, думав я, мені потрібно бути сильним. Це доводив увесь мій попередній життєвий досвід. Сьогодні мені не потрібно ні боротися, ні напружувати свою волю. Якщо я піду по цим Дванадцяти Кроках і дозволю Вищій Силі виконати основну роботу, моя алкогольна проблема зникне сама собою. Крім того, усе моє життя перестане бути боротьбою. Мені просто потрібно в кожному конкретному випадку запитувати себе: чи повинен я прийняти це або змінити? Мені належить виконати не свою волю, а Його.

... І БІЛЬШЕ НІЯКИХ ОБМОВОК

Ми побачили істину, доведену знову і знову: «Якщо алкоголік, то алкоголік назавжди»... Якщо ми збираємося кинути пити, то в нас не може бути ані будь-яких сумнівів, ані жодної прихованої думки, що одного дня ми станемо захищеними від алкоголю... Щоб бути серйозно ураженою, людині не обов'язково довго пити чи пити таку кількість, як дехто з нас. Це особливо стосується жінок. Потенційні алкоголічки часто перетворюються на справжніх, і через декілька років їм уже неможливо допомогти

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 26-27

У моїй книзі ці слова підкреслені. Вони істинні для алкоголіків – і для чоловіків, і для жінок. Я багато разів поверталася до цієї сторінки й роздумувала над цим уривком. Я не повинна обдурювати себе, згадуючи, як інколи поводитися не як алкоголік, або переконуючи себе, що «вилікувалася». Мені подобається думати, що якщо тверезість – дар Бога мені, то моє тверезе життя – мій дар Богові. Сподіваюся, Бог так само радіє своєму дарунку, як я радію своєму.

АКТИВНІСТЬ, А НЕ ПАСИВНІСТЬ

Людина повинна думати і діяти. Не для того вона створена за образом і подобою Божою, щоб бути автоматом.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 55

До приходу в АА я частенько не думав, а просто реагував на людей і ситуації. А коли не реагував, то діяв механічно. Ставши ж членом АА, я почав щодня шукати керівництва Сили, могутнішої, ніж я сам, і вчитися слухати Її настанови. Потім я почав приймати рішення і діяти відповідно до них, а не просто реагувати. Це дало хороші результати: я більше не дозволяю іншим вирішувати за мене, а потім критикувати мене за це.

Сьогодні і щодня моє серце повне вдячності і бажання, щоб Божа воля виконувалася через мене. Тепер моє життя варте того, щоб ділитися його досвідом з іншими, особливо з моїми побратимами-алкоголіками! Найголовніше— якщо я не створю собі кумира ні з чого, навіть з АА, то можу служити для Бога інструментом вираження Його волі.

СЕРЦЕ, ПОВНЕ ВДЯЧНОСТІ

Я намагаюся твердо дотримуватися тієї істини, що повне вдячності серце не може тішитися марнославством. Воно з кожним своїм ударом обов'язково буде випромінювати любов – найпрекрасніше з почуттів, котрі нам дано пізнати.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 37

Я вважаю, що членам АА пощастило: нам постійно нагадують про необхідність бути вдячними і про те, яка важлива подяка для нашої тверезості. Я безмежно вдячна за тверезість, котру дав мені Бог за допомогою Програми АА, і рада, що можу ділитися з людьми тим, що було мені даровано. Я відчуваю вдячність не тільки за тверезість, а й за те життя, яке вона принесла з собою. Бог настільки милостивий, що дає мені тверезі дні, життя в мирі і достатку, здатність дарувати і приймати любов, можливість служити іншим людям – товаришам по Спільноті, своїй сім'ї, тим, хто живе по сусідству. Для всього цього у мене є «повне вдячності серце».

НАВЧАННЯ НІКОЛИ НЕ ЗАКІНЧИТЬСЯ

Віддайте себе Богові, як ви розумієте Бога. Визнайте свої недоліки перед Ним і своїми друзями. Розчистіть уламки свого минулого. Передавайте добровільно те, що знайдете і приєднуйтеся до нас. Ми будемо разом з вами у Товаристві Духа, і ви, напевно, зустрінете декого з нас під час важкої подорожі на Шляху Щасливої Долі. Нехай Бог благословить вас та збереже вас до тієї пори.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 129

Щоразу, читаючи ці слова, я відчуваю клубок в горлі. Спочатку так було, тому що я думав: «О, ні! Навчання закінчено! Тепер я сам по собі. Мені ніколи більше не почати все спочатку». Тепер же, коли я читаю цей уривок, я відчуваю почуття глибокої поваги до піонерів АА, усвідомлюючи, що тут підсумовано все те, у що я вірю і до чого прагну, і що, милістю Божою, навчання ніколи не закінчиться. Я ніколи не буваю сам по собі, і кожен день — це новий початок.

СВОБОДИ АА

Ми віримо: ми вже знаємо, що таке наші свободи насправді, і майбутнім поколінням Анонімних Алкоголіків не доведеться обмежувати їх. Свободи АА готують ґрунт, на якому може зростати справжня любов.

МОВА СЕРЦЯ, ст. 303

Я жадав свободи. Спочатку – свободи пити, потім – свободи від випивки. В основі Програми одужання АА лежить свобода вибору. Тут немає мандатів, законів і наказів. Викладена в Дванадцяти Кроках духовна Програма АА пропонує мені небувалі свободи – лише набір рекомендацій. Я вільний прийняти їх або відкинути. Наставництво пропонується, але не нав'язується; я приходжу і йду за своїм бажанням. Ці та інші свободи дозволяють мені відновити зруйноване пияцтвом почуття власної гідності, котре так необхідне мені для підтримки міцної тверезості.

РІВНІСТЬ

Наше членство повинно включати всіх, хто страждає від алкоголізму. Тому ми не можемо відмовити нікому, хто бажає одужати. Також членство в АА ніколи не повинно залежати від грошей чи конформізму. Будь-які два або три алкоголіки, що зібралися разом задля тверезості, можуть називати себе групою АА, за умови, що вони не мають іншої приналежності.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 141

До АА я часто відчував, що не «вписуюсь» в коло людей, серед яких живу. Зазвичай у «них» було більше або менше грошей, ніж у мене, а мої погляди розходилися з «їхніми». Часом я стикався з упередженим ставленням людей, і це зайвий раз доводило мені, якими фальшивими можуть бути ті, хто впевнений у своїй правоті. Приєднавшись до АА, я знайшов той спосіб життя, якого завжди шукав. Жоден з членів Товариства не кращий і не гірший за іншого; ми – просто алкоголіки, котрі прагнуть одужати від своєї хвороби.

НАДІЛЕНІ ДОВІРОЮ СЛУЖИТЕЛІ

Вони є слугами. Їх часом невдячні привілеї полягають у виконанні рутинної роботи групи.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 111

У своїй книзі «Грек Зорба» Нікос Казанзакіс описує зустріч головного героя зі старим, який садить дерево. «Що це ти робиш»? – запитує Зорба. Старий відповідає: «Синку, ти сам чудово бачиш, що я роблю. Саджу дерево». «Але навіщо садити дерево, – запитує Зорба, – якщо ти не побачиш, як воно буде плодоносити?» Старий же говорить: «А я, синку, живу так, начебто ніколи не помру». Така відповідь викликає ледь помітну посмішку на обличчі Зорби, і він, відходячи, з іронією в голосі вигукує: «Дивно, а я живу так, начебто збираюся померти завтра!»

В АА я дізнався, що Третій Завіт Товариства – служіння – благодатний ґрунт для посадки дерева моєї тверезості. Я пожинаю чудові плоди: мир, безпеку, розуміння і двадцять чотири години безперервних звершень. Тепер я мислю досить тверезо, щоб чути голос власної свідомості, яка промовляє мені в тиші: «Просто служи і не турбуйся про результат. Є й інші, хто сіятиме і збиратиме урожай».

НАША ГРУПОВА СВІДОМІСТЬ

«... іноді хороше – ворог кращого.»

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 101

Думаю, ці слова можна застосувати до будь-якого аспекту Трьох Завітів АА: Одужання, Єдності і Служіння! Я хочу, щоб вони врізалися в мою свідомість і були зі мною на моєму «нелегкому шляху до Щастя». Ці слова часто повторював Білл У. Їх йому підказала наша групова свідомість. В них Білл розгледів суть Другої Традиції: «Наші керівники – всього лише наділені довірою служителі; вони керують».

Я вважаю, що ми, як і Білл В., повинні пам'ятати ці слова і в своїх дискусіях на групах не зупинятися на «хорошому», але завжди прагнути досягти «кращого». Це спільне прагнення – ще один приклад того, як Бог виражає Себе через групову свідомість. Досвід такого роду допомагає мені не збиватися зі шляху до одужання. Я вчуся поєднувати ініціативу з покірністю, відповідальність – із вдячністю і таким чином, насолоджуватися радощами життя за моєю 24-годинною програмою.

НІХТО НЕ ВІДМОВИВ МЕНІ В ЛЮБОВІ

Йшов другий рік АА. . . . В одну з цих груп прийшов незнайомец. Він відверто поговорив з найстарішим членом групи, признався, що він у безнадійному становищі і що понад усе він хоче видужати. «Але, – запитав він, – чи ви приймете мене до своєї групи? Оскільки я є жертвою ще одного пороку, навіть страшнішого за алкоголізм, ви можете не захотіти прийняти мене. Чи, може, приймете?»

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 117

Я прийшла до вас – дружина, мати, жінка, котра закинула чоловіка, дітей, сім'ю. Я була п'яницею, наркоманкою – словом, нікчемою. Але, незважаючи на це, ніхто з вас не відмовив мені в любові й турботі і не відвернувся від мене. Сьогодні, милістю Божою, а також завдяки любові моєї доброї наставниці і моєї групи, я можу називати себе дружиною, матір'ю, бабусею і жінкою. Тверезою. Вільною від таблеток. Відповідальною.

Без Вищої Сили, котру я знайшла в Товаристві, моє життя було б безглуздом. Я безмежно вдячна за те, що є стійким членом АА.

ЗАГЛЯДАЮЧИ В СЕБЕ

Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 36

Четвертий Крок — це рішуче і болісне зусилля розпізнати свої колишні і нинішні схильності. Я хочу з'ясувати, як, коли і де саме мої природні бажання спотворили мою натуру. Я хочу побачити, скільки бід це принесло мені і іншим. Виявивши свої емоційні розлади, я зможу розпочати їх усувати. Без готовності і наполегливого старання зробити це у мене не буде повноцінної тверезості і заспокоєння в душі.

Щоб позбутися від протиріч, що роздирають мене, мені потрібно мати точне уявлення про самого себе. Таке знання не приходить відразу; до того ж, уявлення про самого себе у людини непостійне. Духовно зростати і все глибше пізнавати себе може кожен, потрібно лише чесно поглянути в очі реальності. Якщо я не тікаю від проблем, а сміливо зустрічаю їх і намагаюся вирішити, їх стає все менше і менше.

ВИРОБЛЯЄМО ХАРАКТЕР

Вимоги до інших людей щодо надмірної уваги, захисту та любові можуть викликати лише тиранію або відразу. . . .

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 37-38

Працюючи над Четвертим Кроком, я виявив в собі потребу в схваленні з боку інших і подумав, що не варто вважати це недоліком. Я був схильний розглядати це скоріше як гідність (а саме, як бажання робити людям приємне). Але незабаром мені зауважили, що ця «потреба» може бути згубною. Мені до сих пір подобається отримувати схвалення людей, але я більше не бажаю платити за це. Я не стану лізти зі шкіри геть, щоб комусь сподобатися. Якщо я отримаю ваше схвалення – чудово, не отримаю – обійдуся і без нього. Мій обов'язок – говорити те, що я вважаю правдою, а не те, що хочуть почути від мене інші.

Так само, моя хибна гордість завжди примушувала мене тремтіти за свою репутацію. Тепер же, коли програма АА просвітила мене, моя мета – поліпшити свій характер.

ПРИЙМАЄМО СВОЮ ЛЮДСЬКУ СУТНІСТЬ

Ми, нарешті, зрозуміли, що моральна інвентаризація повинна бути нашою, а не іншої людини. У підсумку ми чесно визнали свої недоліки і в нас з'явилися наміри їх виправити.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 222

Чому алкоголік так неохоче бере на себе будь-яку відповідальність? Я, бувало, пив через те, як зі мною поводитися інші. Коли ж я прийшов в АА, мені сказали: подумай, у чому сам був неправий. Що мені було робити з усім цим? Тоді я просто погодився, що теж зіграв свою роль в тому, що трапилось, і зміг викласти це на папері й побачити, що я – просто людина. Від мене не вимагається бути досконалістю! Я помилявся раніше і буду помилятися знову. Чесне визнання помилок дозволяє мені прийняти їх і самого себе, а також тих людей, з якими у мене були розбіжності. А звідси вже рукою подати до одужання.

ЗАВИЩЕНІ ОЧІКУВАННЯ

«Це цілком реальне відчуття власної неповноцінності ще більш посилюється його дитячою чутливістю. Такий стан справ розвиває в ньому ненаситну, ненормальну потребу в схваленні оточуючих і визнання суспільства. Все ще залишаючись дитиною, він хоче дістати з неба місяць. Але місяць, мабуть, не бажає до нього спускатися!»

МОВА СЕРЦЯ, ст. 102

Коли я пив, я балансував між почуттям власної нікчемності і переконанням, що я – центр Всесвіту. Пошук рівноваги між двома цими крайнощами став основною складовою мого одужання. Місяць, про котрий я завжди так мріяв, в тверезості рідко буває повним; він являється мені в різних фазах, і в кожній є якийсь урок. За затемненням, коли настає темрява, часто слідує справжнє пізнання; але з кожним циклом мого одужання світло стає яскравішим, а моє бачення – глибшим.

СПРАВЖНЄ БРАТЕРСТВО

Ми ані разу не намагалися бути членом сім'ї, бути другом серед друзів, бути працівником серед працівників, бути корисним членом суспільства. Завжди ми намагалися височіти над масою або сховатися під нею. Така егоцентрична поведінка перешкоджала партнерським стосункам з будь-ким, хто нас оточував. Ми мало знали про справжнє братерство.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 45

Саме ця думка, викладена в Четвертому Кроці, першою достукалася до моєї свідомості: до цього мені не доводилося бачити себе самого на папері! До приходу в АА я не знав такого місця, де навчали б, як бути особистістю серед інших особистостей. З самих перших зборів я побачив, як це виходить у інших, і захотів жити, як вони. Сьогодні я – щасливий і тверезий алкоголік, і одна з причин цього – те, що я вчу цей найважливіший урок.

ПРОЦЕС ЗАВДОВЖКИ В ЖИТТЯ

У нас були труднощі в особистих стосунках, ми не вміли контролювати свою емоційну природу, ми були схильні до нещасності і депресії, не могли заробляти на життя, мали відчуття непотрібності, були наповнені страхом, були нещасними, здавалося, ми не могли реально допомогти іншим людям. . . .

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 41

Ці слова нагадують мені, що алкоголь – не єдина моя проблема, а всього лише симптом обширнішої хвороби. Коли я перестав пити, у мене почався процес одужання від некерованих емоцій, хворобливих взаємин і неконтрольованих ситуацій. І процес цей триватиме все життя. Для більшості з нас він занадто важкий, і ми потребуємо допомоги Вищої Сили і друзів із Товариства. Коли я почав працювати по Кроках, стали розмотуватися численні заплутані клубки і мало-помалу виправлятися найбільш зламані сторони мого життя. Моє зцілення йшло день за днем, майже невідчутно. Зменшувалися мої страхи. У моєму житті з'явилися моменти радості. Мої емоції стали менш мінливими. І тепер я знову частина людської сім'ї.

БЕЗМЕЖНА ВДЯЧНІСТЬ

І, говорячи від імені доктора Боба і від себе, я з вдячністю заявляю, що, якби не наші дружини, Анна і Лойс, жоден з нас не дожив би до створення АА.

СПОСІБ ЖИТТЯ АА, ст. 67

Чи здатний я на таку ж великодушну данину поваги і подяки до своєї дружини, батьків і друзів, без підтримки яких я, можливо, не вижив би і не зміг би дістатися до дверей АА? Я буду працювати над цим і постараюся розглянути той план Вищої Сили, котрий пов'язує наші життя.

ПОГЛЯД В СЕБЕ

Ми хочемо точно побачити, як, де та коли наші природні бажання деформували нас. Ми бажаємо прямо подивитися на нещастя, якого зазнали ми та інші з цього приводу. Виявивши свої емоційні порушення, ми можемо приступити до їх виправлення.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 37

Сьогодні я вже не раб алкоголю, але рабство все ще загрожує мені – я можу стати рабом свого «его», своїх бажань, навіть своїх мрій. Але без мрії я не зможу жити; без мрії не буде нічого, що рухало б мене вперед.

Щоб звільнитися, мені потрібно заглянути в себе. Я повинен закликати на допомогу Бога, щоб віч-на-віч зустрітися з людиною, яку я боявся найбільше – з істинним собою, яким створив мене Бог. Поки я не зможу цього зробити, я буду постійно втікати від самого себе і ніколи посправжньому не звільнюся. І я щодня прошу Бога показати мені таку свободу.

СВОБОДА ВІД «КОРОЛЯ – АЛКОГОЛЮ»

... давайте ні на мить не будемо думати, що звільнилися від залежності. . . . Наш колишній тиран, «Король Алкоголь», завжди наготові, щоб знову захопити нас в полон. Тому свобода від алкоголю – найважливіша річ, якої треба домогатися, щоб не зійти з розуму або не вмерти.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 134

Поки я пив, я жив в духовному, емоційному, а іноді і в фізичному ув'язненні. Свою в'язницю я спорудив з решіток свавілля і потурання своїм слабкостям, від яких ніяк не міг позбутися. Випадкові «сухі» періоди, начебто обіцяли свободу, виявлялися лише надією на відстрочку вироку. Щоб по-справжньому звільнитися, потрібна була готовність вжити правильні дії, щоб відімкнути замок в'язниці. Моя готовність і дії відкрили замок, і я вийшов на волю. Тепер кожен мій день – свого роду випробувальний термін. І я залишаюся на волі завдяки постійній готовності і правильним діям, котрі ніколи не повинні припинятися.

МИ РОСТЕМО

Сутність будь-якого духовного зростання полягає в бажанні змінюватися на краще, а потім – в неослабній готовності брати на себе пов'язану з цим відповідальність.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, стор. 115

Часом, коли у мене з'являється бажання зробити те, що мені слід було б робити весь цей час, я жадаю похвал і визнання моїх заслуг. Я не усвідомлюю, що чим вище моя готовність діяти по-іншому, тим цікавіше моє життя. Чим більше я прагну допомагати людям, тим більше отримую нагород. Ось що для мене значить застосовувати принципи Програми на практиці. Я знаходжу радість і користь в готовності діяти, а не в прагненні отримати миттєвий результат. Бути трохи добрішими, трохи повільніше піддаватися гніву, любити трохи більше – все це день за днем робить моє життя кращим.

«ВИНЕН»? ВІДМОВСЯ ВІД ЦЬОГО СЛОВА

Часто займало багато часу, поки ми побачили, як наші викривлені емоції використовували нас. Ми могли швидко помічати їх в інших, але дуже повільно у собі. Перш за все, ми musiли визнати, що маємо багато таких вад, як би болісно та принизливо це не було визнавати. Щодо інших людей, то ми musiли позбутися слова «звинувачення» у своїх розмовах та думках.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 40

Коли я працював по Четвертому Кроку, виконуючи вказівки Великої Книги, я помітив, що список моїх образ складається з упереджень і звинувачень на адресу інших через те, що я не зміг домогтися успіху в житті і самореалізуватися. Я також виявив, що відчуваю себе не таким, як інші, тому що я – чорношкірий. Продовжуючи працювати по цьому Кроку, я зрозумів, що пив для того, щоб позбутися цих відчуттів. Лише знайшовши тверезість і провівши роботу над собою, я припинив звинувачувати в своїх бідах кого б то не було.

ВІДМОВА ВІД БОЖЕВІЛЛЯ...

... стосовно алкоголю ми були на диво божевільними.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 30

Алкоголізм змушував мене пити – хотів я цього чи ні. Божевілля керувало моїм життям і становило сутність моєї хвороби. Воно позбавляло мене свободи вибору щодо випивки, а значить, і взагалі будь-якого вибору. Коли я пив, я був нездатний приймати розумні рішення в жодній зі сфер свого життя, – воно стало некерованим.

Я прошу Бога допомогти мені зрозуміти і прийняти природу алкоголізму як хвороби.

ХИБНА ВТІХА ВІД ЖАЛЮ ДО СЕБЕ

Саможалість – один з найгірших, руйнівних недоліків, відомих нам. Він перешкоджає духовному зростанню і може припинити всі корисні зв'язки з нашими товаришами, оскільки ми, страждаючи ним, вимагаємо непомірно багато уваги і співчуття до своєї персони. Все це – слізлива форма мучеництва, а ми не можемо собі дозволити вдаватися до нього.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 238

Саможалість дає хибну втіху, лише на короткий час дозволяючи мені відгородитися від реальної дійсності, а потім, подібно наркотику, вимагає все більшої дози. Якщо я піддамся жалю до себе, він може довести мене до зриву. Так що ж мені робити? Є один надійний засіб: переключати свою увагу, нехай спочатку потроху, на інших людей, яким дійсно пощастило менше, ніж мені, бажано на інших алкоголіків. Чим більше я виявляю їм своє співчуття, тим меншими стають мої власні перебільшені страждання.

КРИВДНИК НОМЕР ОДИН

Образ є злочинцем «номер один». Вона руйнує більше алкоголиків, аніж все інше. Від неї походять усі форми духовної хвороби, бо ми були хворі не лише психічно і фізично, ми були хворі духовно.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 51

Придивляючись до себе, під час роботи по Четвертому Кроку, я помічаю, що запросто можу прикрасити будь-який свій непорядний вчинок, охоче визнавши його всього лише платою за шкоду, завдану мені. Якщо я продовжую переживати свої старі образи, то це призводить до озлобленості, яка заважає сонячному світлу висвітлити мою душу. Якщо я продовжую ятрити старі рани і збирати ненависть, я завдаю біль самому собі і ненавиджу самого себе. Після довгих років життя в темряві образ я знайшов промінчик світла. Я повинен відпустити мої образи; я не можу дозволити їм жити в мені.

КАЙДАНИ ОБРАЗ

. . . приховані образи несуть у собі серйозну загрозу, бо, плакаючи їх, ми відгороджуємося від світла духовності.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 5

Кажуть, що «гнів – це розкіш, яку я не можу собі дозволити». Чи означає це, що я повинен ігнорувати це природне для людини почуття? Думаю ні. До знайомства з Програмою АА я був рабом моделей поведінки, властивих алкоголікам. Я був немов ланцюгами прикутий до негативних почуттів, без будь-якої надії розірвати ці ланцюги.

Кроки АА запропонували мені альтернативу. Четвертий Крок став початком мого звільнення від кайданів. Процес «відпускання образ» почався з самоаналізу. Мені не було чого боятися, адже попередні Кроки переконали мене, що я не самотній. Моя Вища Сила підвела мене до цих дверей і подарувала право вибору. Сьогодні я вільний відкрити двері до свободи і радіти духовному світлу Кроків, що очищає мою душу.

ГНІВ – «СУМНІВНА РОЗКІШ»

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

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 53

«Сумнівна розкіш». Як часто я згадував ці слова! Гнів – не єдине, що краще залишити для неалкоголіків. Я склав цілий список таких речей, включивши в нього виправдання своїх образ, жаль до себе, схильність засуджувати інших, фарисейство, неправдиву гордість і хибну покірність. Я завжди дивуюся, перечитуючи наведений вище уривок з Великої Книги. Принципи Програми настільки глибоко проникли в мене, що мені здається, що всі ці недоліки теж перераховані в цьому уривку. І я вдячний Богу за те, що не можу їх собі дозволити, адже інакше вони неодмінно заволоділи б мною.

ЛЮБОВ І СТРАХ – ПОЧУТТЯ ПРОТИЛЕЖНІ

Всі ці вади породжують страх – саму по собі душевну хворобу.

ДВАНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 41

«Страх постукав; віра відчинила, а за дверима – нікого». Не знаю, кому належить цей вислів, але в ньому точно підмічено, що страх – ілюзія. А створюю її я сам.

Я дуже рано пізнав страх і помилково вважав, що сам факт наявності страху вже робить мене боягузом. Я не знав, що одне з визначень мужності звучить так: «це готовність робити те, що потрібно, не дивлячись на страх». Виходить, мужність не завжди означає відсутність страху.

Коли в моєму житті не було любові, воно було сповнене страхом. Боятися Бога – означає боятися радості. Озираючись назад, я бачу, що, коли я найбільше боявся Бога, в моєму житті зовсім не було радості. Навчившись же не боятися Бога, я навчився і радіти.

ЧЕСНІСТЬ З САМИМ СОБОЮ

Коли ми обманюємо інших, причина майже завжди криється в нашому самообмані. . . . Коли ми чесні з іншою людиною, це доводить нашу чесність з самими собою і з Богом.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 17

Коли я пив, то обманював сам себе, перемінюючи реальність на таку, яку я б хотів.

Схильність обманювати інших – вада характеру, навіть якщо обман полягає лише в легкому спотворенні правди або прикрашанні своїх мотивів, щоб люди були про мене хорошої думки. Моя Вища Сила може усунути цей мій недолік, але спочатку я повинен підготуватися до прийняття Її допомоги шляхом відмови від обману. Щодня я повинен пам'ятати, що, обманюючи самого себе щодо самого себе, я прирікаю себе на невдачі і розчарування – як у житті, так і в Товаристві. Тісні і чесні стосунки з Вищою Силою – ось єдиний міцний фундамент моєї чесності з самим собою і з іншими.

БРАТИ ПО НЕДОЛІКАХ

Ми, видужуючі алкоголіки – брати не стільки по своїх гідностях, скільки по недоліках і по нашому спільному прагненню виправити їх.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 167

Між алкоголіками існує якась схожість: таємнича, духовна, майже незбагненна. Але вона є. Я «чую» її. Сьогодні я відчуваю, що можу допомогти людям, а вони можуть допомогти мені.

Для мене це нове і хвилююче відчуття: бути уважним до людей, до їх смутку, радощів, жахів, жалю, горя; бажання розділити з ними всі ці почуття, аби комусь стало легше. Я ніколи не вмів цього робити, та й не пробував. Мені це і в голову не приходило. Тепер же Товариство АА і Бог вчать мене піклуватися.

САМОАНАЛІЗ

. . . ми просимо Бога керувати нашим мисленням, а особливо просимо, щоб воно було відокремлене від жалю до себе, нечесних чи своєкорисливих мотивів.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 68

Промовлена щиро, ця молитва вчить мене бути по-справжньому безкорисливим і покірним, адже я часто, бувало, навіть роблячи добрі справи, шукав схвалення і слави для себе. Досліджуючи мотиви всіх своїх вчинків, я приношу користь Богу і людям, допомагаючи їм в їх намірах. Коли я доручаю Богові керівництво моїми думками, то відпадає маса непотрібних турбот, і я вірю, що Він веде мене на протязі всього дня. Якщо, як тільки у мене з'являється думка пожаліти себе, вчинити нечесно або егоїстично, я відразу ж відганяю її, то живу в мирі з Богом, з ближнім своїм і з самим собою.

ЗМІЦНЮЄМО СВОЮ ВІРУ

«Не думаю, що в цьому світі можна зробити щонебудь дуже хороше, не практикуючись в цьому. І не вірю, що ми можемо домогтися гарних результатів у АА без постійної практики. . . . Ми повинні практикуватися. . . . щоб перейнятися духом служіння. Нам потрібно спробувати знайти хоч трохи віри, що дається нелегко, особливо людині, котра завжди була зятятим матеріалістом, що характерно для сучасного суспільства. Але я думаю, що віру можна знайти; її потрібно поступово вирошувати в собі. Для мене самого це було важко, і я вважаю, що це важко для будь-якої людини. . . .»

ДОКТОР БОБ І СЛАВЕТНІ ВЕТЕРАНИ, ст. 307-308

Нерідко страх — це та сила, котра заважає мені знайти віру і розвивати її в собі. Страх заважає мені глибоко відчувати красу, терпимість, прощення, служіння і душевний спокій.

НОВИЙ ҐРУНТ – НОВЕ КОРІННЯ

Моменти ясного усвідомлення складаються в ціле життя, наповнене душевним спокоєм. У мене є вагомі підстави так говорити. Реальна дійсність виростає корінням в ґрунт, витісняючи зарості нервових розладів, і міцно тримається, протистоячи вихорам тих сил, які могли б знищити нас, або які ми могли б використовувати, щоб знищити себе самих.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 173

Я прийшов в АА зовсім «зеленим» – тремтячий саджанець з оголеними коренями. Прийшов, щоб вижити, а знайшов нове життя. Я тягнувся, розвивався, гнувся; але люди допомогли мені, і моя духовність, прихована в корінні, в кінці кінців, вирвалася назовні. Я звільнився. Я діяв, чахнув, йшов в себе, молився, знову діяв, наново вникав, поки не наставав момент прозріння. З мого коріння стали проростати духовні пагони, які перетворюються в зеленіючі сильні гілки, котрі підтримували мене в моєму прагненні у височінь.

Тут, на землі, Бог без всіляких умов продовжує місію вищої любові. Товариство АА поставило мене «на інший фундамент. . . . [моє] коріння вхопилося за новий ґрунт».

АА – НЕ ПАНАЦЕЯ

Було б помилковою гордістю вважати, що АА винайшли панацею від усіх хвороб, навіть від алкоголізму.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 285

У перші роки тверезості я був увесь сповнений гордості, і я вважав, що АА – єдиний спосіб одужати і зажити щасливо. Звичайно, Товариство стало основним компонентом моєї тверезості, і навіть зараз, після більш ніж дванадцяти років в Програмі, я активно відвідую зібрання, займаюся наставництвом, беру участь в служінні. Протягом перших чотирьох років одужання я відчував потребу в допомозі професіоналів, оскільки емоційно відчував себе дуже погано. Однак є люди, котрі здобули тверезість і щастя в інших організаціях. В АА я дізнався, що у мене є вибір – я вільний використовувати будь-які засоби для зміцнення своєї тверезості. Може, Товариство і не панацея від будь-яких нещасть, але воно – центр мого тверезого життя.

ВЧИМОСЯ ЛЮБИТИ СЕБЕ

Алкоголізм робив нас самотніми, хоча навколо були люди, котрі нас любили. . . . Ми намагалися знайти емоційну безпеку, керуючи іншими або, навпаки, дозволяючи їм робити все за нас. Ми марно намагалися забезпечити свою безпеку нездоровим способом – шляхом панування або залежності.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 252

Під час морального самоаналізу я виявив, що у мене завжди були нездорові стосунки з більшістю оточуючих – наприклад, з друзями, з сім'єю. Я завжди відчував себе самотнім. І пив, щоб приглушити свій емоційний біль.

Завдяки тверезості, хорошему наставнику і роботі по Дванадцяти Кроках я зміг підвищити свою занижену самооцінку. Спочатку Дванадцять Кроків навчили мене, як стати кращим другом самому собі. А потім, коли я зміг полюбити себе, мені вдалося наблизитися до людей і полюбити їх також.

В ІНШОМУ ВИМІРІ

На пізніх стадіях алкоголізму вже не залишається волі до опору. І все ж, коли ми визнаємо свою повну поразку і готові спробувати Програму АА, одержимість залишає нас, і ми опиняємося в іншому вимірі – вільного життя під керівництвом Бога, як ми Його розуміємо.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 283

Мені пощастило стати одним з тих, в чиєму житті відбулися ці приголомшливі зміни. Коли я, самотній і зневірений, увійшов в двері АА, мені було так погано, що я готовий був повірити всьому, що почую. Серед іншого я почув і такі слова: «Це може стати твоїм останнім похміллям, або твоє життя так і йтиме по тому ж колу». Чоловік, який це сказав, явно відчував себе і виглядав набагато краще, ніж я. Мені сподобалася пропозиція визнати свою поразку. І з тих пір я вільний! Моє серце почуло те, чого ніяк не міг розчутити розум: «Безсилля перед алкоголем – це не страшно». Я вільний, і я вдячний!

СПРАВА НЕ В ЩАСТІ

Думаю, справа не в щасті чи нещасті. Як ми зустрічаємо проблеми, що виникають у нашому житті? Який урок з них здобуваємо, як передаємо іншим отриманий досвід, якщо вони цього хочуть?

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 306

У своєму прагненні «бути щасливим» я змінював роботу, одружився, розлучався, переїжджав, залазив у борги – фінансові, емоційні і духовні. В АА я вчуся дорослішати. Замість того щоб вимагати від людей, місць і речей зробити мене щасливим, я можу попросити Бога навчити мене приймати себе таким, який я є. Коли у мене серйозна проблема, Дванадцять Кроків АА допомагають мені духовно зростати через біль. Знання, яке я отримую, може стати даром і для інших людей, які страждають від такої ж проблеми. Як сказав Білл: «Якщо виникає біль, то цілком може бути що він даний нам, аби ми отримали з нього якийсь урок і допомогли іншим навчитися на нашому прикладі. А коли приходить щастя, ми приймаємо його як дар і дякуємо за нього Богові».

РАДІСНІ ВІДКРИТТЯ

Ми усвідомлюємо, що знаємо небагато. Бог постійно буде відкривати вам і нам все більше. Запитайте Його у своїй ранковій медитації, що ви можете кожного дня зробити для людини, яка все ще хвора. Відповіді придуть вам, якщо є порядок у вас самих. Але ви, очевидно, не можете передати того, чого самі не маєте. Потурбуйтеся про те, щоб ваші стосунки з Ним були правильними, і багато дивовижних подій стануться з вами та багатьма іншими. Для нас це Великий Факт.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 129

Тверезість – це подорож, повна радісних відкриттів. Кожен новий день приносить новий досвід, нове усвідомлення, більше надій, більше віри, більше терпимості. Я повинен зберігати ці якості, або мені не буде чим поділитися з іншими.

Для видужуючого алкоголіка приголомшливі події – це нормальні повсякденні радощі, котрі дарує ще один день життя під милостивою рукою Божою.

ДВА ЧУДОВИХ СТАНДАРТИ

Успіх в АА можна оцінити за допомогою всього двох понять: покірність і відповідальність. Весь наш духовний розвиток в точності вимірюється ступенем нашої відповідності цим чудовим стандартам.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 271

Визнання і повага поглядів, досягнень і прав інших людей, поряд з умінням визнавати свою неправоту, вказують мені шлях до *покірності*. Застосування принципів АА у всіх справах веде мене до *відповідальності*. Дотримання всіх цих рекомендацій викликає довіру, як до Четвертої, так і до всіх інших Традицій нашого Товариства. Анонімні Алкоголіки виробили філософію життя, наповненого здоровими спонуканнями, збагаченого здоровими принципами і етичними цінностями. Така життєва позиція підходить не лише алкоголікам. Щоб відповідати цим стандартам, мені потрібно просто молитися і піклуватися про ближніх своїх так, як ніби кожен з них був би моїм братом.

САМОСТІЙНІСТЬ ГРУПИ

*Хтось може подумати, що ми доводимо принцип самостійності груп до крайності. Наприклад, у своїй первинній «розгорнутій формі» Четверта Традиція говорить: «Будь-які два або три алкоголіка, котрі об'єднуються, щоб разом знайти тверезість, можуть називати себе групою АА за умови, що, як група, вони не належать до жодної іншої організації...»** Однак ця надсвобода не так вже й ризикована, як може здатися.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 104-105

Коли я був діючим алкоголіком, я зловживав всякою свободою, яку тільки давало мені життя. Як же могло Товариство АА очікувати від мене шанобливого ставлення до «надсвободи», пропонованої Четвертою Традицією? Вчитися повазі стало моєю повсякденною роботою.

В АА мені довелося визнати необхідність в дисципліні, а також змиритися з фактом, що, якщо у мене не буде внутрішньої переконаності в ній, то я буду за це розплачуватися. Те ж саме відноситься і до груп. Четверта Традиція, незважаючи на мої алкогольні нахили, вказує мені дорогу до духовності.

* Цитата помилкова: Білл процитував Третю Традицію, хоча говорив про Четверту.

ВЕЛИКИЙ ПАРАДОКС

Цей спадок страждання та видужання легко передається серед алкоголіків, від одного до другого. Для нас він є даром від Бога, і його передача іншим людям, подібним до нас, є тою спільною метою, яка сьогодні надихає членів АА в усьому світі.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 126

Великий парадокс АА: я знаю, що не зможу зберегти дорогоцінний дар тверезості, якщо не поділюся ним.

Моє основне завдання – залишатися тверезим. В АА у мене немає іншої мети. Для мене це – питання життя і смерті. Якщо я втрачу цю мету з виду, то програю. Але Товариство існує не лише для мене. Воно призначене для алкоголіків, котрі все ще страждають. Легіони видужуючих алкоголіків залишаються тверезими завдяки тому, що діляться з побратимами-алкоголіками своїм досвідом, силою і надією. Мій шлях до одужання – показувати іншим членам АА, що, коли я ділюся з ними, ми всі, милістю Божою, зростаємо і рухаємося вперед по дорозі до щастя.

ЗЦІЛЕННЯ СЕРЦЯ І РОЗУМУ

Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 46

Правду кажуть: Бог приходить до тебе через людей. Я помічаю, що, тримаючи людей на відстані, тримаю на відстані і Бога. Але ж Бог ближче, ніж я думаю. Я можу відчути Його присутність, люблячи людей і дозволяючи їм любити себе. Але я не можу ні любити, ні бути любимим, якщо дозволяю своїм секретам стояти на моєму шляху.

Мною керує якраз та сторона мене самого, котру я відмовляюся бачити. Щоб мої розум і серце зцілялися, мені потрібно сповнитися готовністю поглянути на цю свою темну сторону, адже це дорога до свободи. Я повинен зануритися в темряву, щоб знайти світло, і в страх, щоб знайти спокій.

Розкриваючи свої секрети і тим самим позбавляючись від почуття провини, я, по суті, змінюю своє мислення, а змінивши його, я зможу змінити і себе. Мої думки створюють моє майбутнє. Те, яким я буду завтра, залежить від того, що я думаю сьогодні.

ВИСВІТЛЮЄМО ТЕМНЕ МИНУЛЕ

Дотримуйтеся думки, що у Божих руках темне минуле є вашим найбільшим надбанням, – ключем до життя і щастя для інших людей. З ним ви можете відвести смерть і лихо від них.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 98

Моє минуле – більше не автобіографія. Це довідник, який можна взяти в руки, відкрити і прочитати кому-небудь. Сьогодні, коли я виступаю на зборах з почуття обов'язку, перед моїм внутрішнім поглядом постає чудова картина. Адже навіть якщо цей день і похмурий, як і належить деяким дням, потім зірки засяють ще яскравіше, ніж раніше. І вже в найближчому майбутньому я стану свідком цього саява. У цей день все моє минуле буде частиною мене, тому що воно – ключ, а не замок.

НАВОДИМО ПОРЯДОК У СВОЄМУ ГОСПОДАРСТВІ

Чомусь, перебувати наодинці з Богом здається викликає менше почуття сорому, ніж відкриватися перед іншою людиною. Поки ми дійсно не сядемо і не скажемо вголос того, що так довго приховували, доти наше бажання навести порядок у домі залишиться більшою мірою теоретичним.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 50

Мені було неважко розповісти Богу і самому собі про свої вади. Але сісти лицем до лица з іншою людиною і відкрито обговорити з нею таємні подробиці мого життя виявилось куди складніше. Однак коли це сталося, я відчув таке ж полегшення, як і тоді, коли вперше визнав себе алкоголіком. Я почав цінувати духовне значення Програми і розуміти, що цей Крок – лише прелюдія до того, що очікує мене в останніх семи Кроках.

АБСОЛЮТНА ЧЕСНІСТЬ

Ми мусимо бути цілковито чесними з кимось, якщо сподіваємося прожити довго або щасливо на цьому світі.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 58

Чесністю, так само як і іншими чеснотами, потрібно ділитися. Це почалося, коли я поділився «...історією всього свого життя з іншою людиною...», щоб знайти своє місце в Товаристві. Пізніше я став ділитися з новачками, щоб допомогти їм стати одними з нас. Таке спілкування вчить мене бути чесним у всіх моїх справах і усвідомлювати, що Божий задум щодо мене втілюється в життя через мою щирість, відкритість і готовність.

ЛІС І ДЕРЕВА

... те, що ми сприймаємо самі, може бути перекручене нашою власною раціоналізацією і прийняттям бажаного за дійсне. Користь розмови з іншою людиною полягає в тому, що ми маємо змогу почути її безпосереднє зауваження та пораду щодо своєї ситуації. . .

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 50

Не злічити, скільки разів в нападі гніву і розчарування я казав собі: «За деревами я не бачу лісу!» Зрештою я зрозумів, що в такі болючі моменти мені потрібен хтось, хто направляв би мої спроби відокремити дерева від лісу; хто вказував би мені зручніші стежини; хто допомагав би мені гасити пожежі, обходити кручі та вибоїни.

Коли я «в лісі», я прошу Бога дати мені мужність звернутися за допомогою до одного з товаришів по АА.

НІЧОГО НЕ ТРИМАТИ В СОБІ

Справжнім тестом цієї ситуації є ваше власне бажання довіритися і ваша повна довіра до того, з ким ви ділитесь своїм першим акуратним самоаналізом. . . .

При умові, що ви нічого не приховуєте, ваше відчуття полегшення буде зростати з кожною хвилиною. Роками стримувані емоції вириваються назовні та чудодійно зникають, як тільки вони викриті. По мірі того як біль стихає, на зміну йому приходить цілющий спокій.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 51

Крихітне зернятко довго стримуваних емоцій почало проростати, коли я вперше відвідав збори АА. Після цього моїм навчальним завданням стало самопізнання. Нове розуміння себе змінило мій підхід до життєвих ситуацій. Я усвідомив, що у мене є право вибору, і внутрішній диктат звичок поступово ослаб.

Я вірю, що в пошуках Бога можу налагодити своє життя, і щодня прошу Його допомогти мені жити тверезо.

ПОВАЖАТИ ІНШИХ

Такі частини своєї історії ми розповідаємо тому, хто нас зрозуміє, та не буде уражений. Ми беремо собі за правило бути вимогливим до себе, але завжди уважними до інших.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 59

Треба поважати інших – ось урок, який я дістаю з цієї цитати. Якщо я хочу досягти стану душі, до котрого так довго прагнув, то повинен піти на все що завгодно заради свого звільнення. Однак це ні в якому разі не повинно робитися на шкоду іншим людям. У житті за принципами АА немає місця егоїзму.

При роботі по П'ятому Кроку розумніше буде вибрати людину, у якої спільні зі мною цілі, адже якщо вона не розуміє мене, то мій духовний ріст може призупинитися, і може навіть виникнути небезпека зриву. Тому, перш ніж вибрати собі довірену особу, я прошу Бога керувати мною при виборі.

МІСЦЕ ВІДПОЧИНКУ

Всі Дванадцять Кроків АА просять нас іти проти своїх природних бажань . . . всі вони випускають повітря з нашого «я» (его). Коли доходить до послаблення его, то навряд чи є важчі Кроки, ніж П'ятий. Але здається нема між Крокami більш необхідного для досягнення довготривалої тверезості та спокою розуму ніж цей.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 46

Навіть після того як я перерахував на папері недоліки свого характеру, я не був готовий говорити про них. Але, врешті-решт, я вирішив: досить тягнути цю ношу самотужки, потрібно зізнатися кому-небудь в цих своїх дефектах. Я читав (і мені говорили), що без цього мені не вдасться залишатися тверезим. Коли я став практикувати П'ятий Крок в повсякденному житті, то, поряд з покірністю і душевним спокоєм, у мене виникло і почуття близькості до людей. Важливо було визнати недоліки свого характеру саме в тому порядку, який вказаний в П'ятому Кроці: «перед Богом, самим собою і іншою людиною». Визнання їх в першу чергу перед Богом проклало дорогу визнанням перед собою і перед іншою людиною. Як і написано в П'ятому Кроці, почуття єднання з Богом і з ближнім своїм привело мене до місця відпочинку. Там я зміг підготуватися до виконання інших Кроків у напрямку до повноцінного тверезого життя, що має чітку мету.

ПЕРЕСТУПИТИ ЧЕРЕЗ СТРАХ

Якщо ми все ще чіпляємося за щось, що ми не відпустимо, то просимо Бога допомогти нам набутти бажання.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, стор. 60

Зробивши П'ятий Крок, я усвідомив, що всі вади мого характеру є наслідком потреби відчувати себе в безпеці і бути д्यобимим. Працювати над цими дефектами за допомогою лише власної волі було б просто божевільям. У Шостому Кроці я став нарощувати зусилля, котрі почав прикладати ще в перших трьох Кроках – медитував, постійно повторюючи формулювання Кроку, відвідував збори, дотримувався порад наставника, читав, намагався глибше пізнати самого себе.

Протягом перших трьох років тверезості я боявся увійти в ліфт один. Одного разу я вирішив переступити через цей страх. Я попросив у Бога допомоги, увійшов до ліфта і побачив там жінку, що плаче. Вона сказала, що після смерті чоловіка смертельно боїться ліфтів. Я забув про свій страх і став її втішати. Цей духовний досвід допоміг мені зрозуміти, що готовність – ключ до виконання інших Кроків, що ведуть до одужання. Бог допомагає тим, хто прагне допомогти собі сам.

НАРЕШТІ ВІЛЬНИЙ

Інше велике надбання, якого ми можемо сподіватися від того, що ми виявили свої дефекти іншій людині, це є покура – слово, яке часто розуміють неправильно . . . це означає чітке визнання того, ким і чим ми насправді є, та далі слідує щира спроба стати тими, ким ми змогли би бути.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 48

В душі я знав, що, якщо хочу бути життєрадісним, щасливим і вільним, то повинен поділитися з ким-небудь історією свого минулого життя. Не можливо описати радість і полегшення, котрі охопили мене після того, як я це зробив. Виконавши П'ятий Крок, я майже відразу ж відчув себе вільним від пут свого «єго» і від кайданів алкоголю. Минуло вже тридцять шість років, а ця свобода залишається зі мною, день за днем. Виявляється, Бог дійсно може зробити для мене те, що я не в силах зробити для себе сам.

НОВЕ ПОЧУТТЯ ПРИЧЕТНОСТІ

Поки ми цілком відверто не розповіли про свої конфлікти та не послухали, як хтось інший зробив те ж саме, ми все ще відчували себе сторонніми.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, стор. 48

Після чотирьох років в АА я пізнав свободу від тягаря глибоко прихованих емоцій, що заподіяли мені стільки болю. Завдяки допомозі АА і консультацій професіоналів біль вщух, і я відчув повну причетність і спокій. Я також відчув радість і Божу любов, що раніше було мені невідомо. Схиляюся перед силою П'ятого Кроку.

МИНУЛЕ ЗАКІНЧИЛОСЯ

Досвід АА навчив нас, що не можна жити наодинці зі своїми гнітючими проблемами і тими вадами характеру, які спричиняють або загострюють їх. Якщо прожектор Кроку Четвертого переглянув наші кар'єри, і виявив яскраво ті наші пережиття, які ми би радше не пам'ятали, якщо ми дізналися як неправильне мислення і дії ранили нас та інших, тоді потреба перестати жити сам на сам з цими нестерпними привидами минулого стає більш нагальним, ніж будь коли. Ми мусимо поговорити з кимось про них.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 46

Що зроблено те зроблено. Цього не зміниш. Але можна змінити своє ставлення до минулого, поговоривши з тими, хто вже пройшов цей шлях до мене, а також з наставниками. Я, можливо, і хотів би, щоб того мого минулого не було зовсім. Проте якщо я зміню свій спосіб дій по відношенню до скоєного, то зміниться і моє ставлення. І мені не потрібно буде бажати, щоб минуле зникло. Так, я можу змінити свої відчуття і погляди, але лише діючи, і лише з допомогою своїх побратимів-алкоголіків.

ЛЕГШИЙ І М'ЯКШИЙ ШЛЯХ

Якщо ми пропустимо цей життєво важливий крок, то, можливо, ми не подолаємо пиття.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, стор. 57

Зрозуміло, мене не радувала перспектива зустрітися віч-на-віч з самим собою, особливо коли страждання моїх запійних днів хмарою висіли наді мною. Але незабаром я почув на зборах про одного члена АА, котрий не бажав працювати по П'ятому Кроку. Він продовжував відвідувати зібрання, тремтячи від жаху перед минулим, котре знову оживало в його пам'яті. Набагато *легше і простіше* зробити ці Кроки до свободи, що відводять нас від смертельної хвороби, і повірити в Товариство і в Вищу Силу.

ДОБРЕ БУТИ САМИМ СОБОЮ

Неодноразово новачки намагалися приховати деякі факти зі свого життя. . . . вони вдавалися до легших способів. . . . Але вони не навчилися бути достатньо покірними. . . .

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 57

Може здатися, що покірність дуже близька до приниження; але насправді покірність – це здатність поглянути на самого себе і чесно прийняти те, що бачиш. Мені більше не потрібно бути ні «найрозумнішим», ні «найдурнішим», ні в іншому «най-най». Зрештою, зовсім не погано бути самим собою. Мені легше прийняти самого себе, коли я поділюся з ким-небудь історією всього свого життя. Якщо я не можу зробити цього на зборах, то мені варто знайти собі наставника – такого, якому я зможу розповісти про ті «певні факти», що можуть знову підштовхнути мене до пияцтва і до смерті. Мені необхідно виконати всі Кроки. П'ятий Крок потрібен мені, щоб навчитися справжньої покірності. Більш легкі методи тут не працюють.

ПІЗНАЙ БОГА – ПІЗНАЄШ СПОКІЙ

Зрозуміло, що життя, сповнене відчуттям глибокої образи, веде лише до марності й нещастя. . . . Але для алкоголіка, який сподівається зберегти і розвинути духовне переживання, питання образи є надзвичайно важливим.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 52

Пізнай Бога;

Пізнаєш спокій.

Немає Бога;

Немає спокою.

МИ ПРОЩАЄМО . . .

Часто, працюючи над цим Кроком із спонсорами чи духовними наставниками, ми вперше відчули правдиву здатність прощати інших, незважаючи як глибоко ми відчували, що вони нас скривдили. Наша моральна інвентаризація переконала нас у необхідності всеосяжного прощення, але тільки рішуче взявшись за Крок П'ятий, ми внутрішньо відчули, що можемо отримати прощення, а також дати його.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 48

Яке ж це велике почуття – прощення! Скільки нового воно відкриває в моїй емоційній, психологічній та духовній природі! А всього лише і треба – бути готовим пробачити; все інше зробить Бог.

... І ПРОЩАЄМО

У найважчих обставинах мого життя мені знову і знову доводиться прощати інших і самого себе.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, стор. 268

Прощення себе і прощення інших – два потоки в одній річці, а гребля з образи заважає їх течії або зовсім припиняє її. Якщо греблю прибрати, то обидва потоки потечуть знову. Кроки АА дозволяють мені побачити, як формувалося почуття образи і як воно потім перервало ці потоки в моєму житті. Кроки вказують шлях, слідуючи по якому, можна, по милості Бога, як я Його розумію, позбутися вантажу образ. Так я знаходжу ту необхідну благодать, котра дає мені сили пробачити самого себе та інших.

СВОБОДА БУТИ САМИМ СОБОЮ

Якщо ми старанні на цьому етапі свого розвитку, то ми будемо здивовані, не пройшовши й половини дороги. Ми пізнаємо нову свободу і нове щастя.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Моя перша справжня свобода – це свобода не випити сьогодні. Якщо я щиро прагну до неї, то буду працювати по Дванадцяти Кроках. І тоді щастя цієї свободи прийде до мене – може, скоро, а може, і не дуже. За нею посліднують інші свободи, і перераховувати їх – це нове щастя. Сьогодні мені була дана ще одна свобода – свобода бути самим собою. Тепер я вільний бути кращим, ніж був будь-коли.

ВІДДАЄМО БЕЗ ЖОДНИХ УМОВ

І він добре знає, що його власне життя стало багатшим, і це – додаткова нагорода за те, що він віддає щось іншому, не вимагаючи нічого натомість.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, стор. 69

Коли я тільки прийшов до Товариства, мені важко було засвоїти ідею віддавати без жодних умов. Мені здавалося підозрілим, коли інші хотіли мені допомогти. Я думав: «А чого вони хочуть взамін?» Але незабаром я пізнав радість допомагати іншим алкоголікам і зрозумів, чому вони з самого початку ставилися до мене так. Моє ставлення змінилося, і з'явилося бажання допомагати іншим. Часом я турбувався, оскільки хотів, щоб і вони пізнали радість тверезості і привабливості життя. Коли моє життя наповнене присутністю люблячого Бога, як я Його розумію, і я ділюся цією любов'ю зі своїми побратимами-алкоголіками, у мене виникає непередаване відчуття, що я володію якимось особливим багатством.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

І головне, день за днем, потрібно робити хоча б одну добру справу.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, стор. 11

Чому я обманюю себе, кажучи, що повинен утримуватися від спиртного лише один день, хоча чудово знаю, що мені не можна буде пити все життя? Насправді, я не обманюю себе, адже «день за днем» – мабуть, єдиний доступний мені шлях до стабільної тверезості.

А ось коли я вирішую більше ніколи в житті не пити, це і є самообман. Як я можу бути впевнений, що не питиму, коли поняття не маю, що готує мені майбутнє?

Дотримуючись принципу «день за днем», я впевнений, що можу обійтися без випивки протягом сьогоднішнього дня. Тому я починаю цей день з почуттям впевненості. А в кінці дня отримую нагороду – моя мета досягнута. Це таке приємне відчуття, і мені хочеться зазнавати його знову і знову!

СПИСОК ДАРІВ

У числі інших я виконую і таку вправу: намагаюся скласти повний список благ, дарованих мені.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 37

Що у мене є такого, за що можна бути вдячним? Я усамітнився і став складати список благ, що аж ніяк не є моєю заслугою: починаючи з того, що я народився зі здоровим розумом та тілом. Я пройшовся по всіх сімдесяти чотирьох роках свого життя, з народження і до теперішнього моменту. Список розтягнувся на дві сторінки; я витратив на нього дві години, включивши сюди здоров'я, сім'ю, гроші, АА – словом, всі сфери свого життя.

Щодня я в своїх молитвах прошу Бога допомогти мені пам'ятати цей список і бути вдячним за нього протягом усього дня. Поки я про нього пам'ятаю, мені важко припустити, що Бог несправедливий до мене.

ПЕРШИЙ КРОК

МИ . . . (Перше слово Першого Кроку)

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 20

Коли я пив, то міг думати лише: «Я, я, я» або «Мені, мені, мені». Така хвороблива, одержима зосередженість на самому собі, така душевна хвороба, такий духовний егоїзм більш ніж півжиття прив'язували мене до пляшки.

Мої пошуки Бога і шляхів виконання Його волі день за днем почалися з першого слова Першого Кроку . . . «Ми». У цьому «Ми» міститься сила, енергія, безпека, а для мене, алкоголіка, – і саме життя. Якби я намагався одужати самотужки, то, напевно, помер би. Дякувати Богу і своїм побратимам-алкоголікам у мене є свята мета в житті . . . Я став провідником цілющої любові Бога.

ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я

Подолавши духовну хворобу, ми одужуємо психічно і фізично.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 51

Мені дуже важко змиритися зі своєю духовною хворобою через непомірну гординю, котра прикривається матеріальним благополуччям і інтелектом. Але інтелект цілком сумісний з покірністю – за умови, що покірність я ставлю на перше місце. У сучасному світі прагнення до слави і багатства – головна мета багатьох людей. Бажання не відставати від моди і здаватися кращим, ніж я є насправді, – це духовна хвороба.

Духовне одужання починається з розпізнавання та прийняття своїх слабкостей. Здатність щодня просити Бога просвітити мене, дати мені мудрість пізнати Його волю і силу її виконати – ознака духовного здоров'я. Якщо я розумію, що чим далі просувається моє одужання, тим більше я потребую допомоги інших – значить, духовно я в чудовій формі.

«ЩАСЛИВІ, РАДІСНІ І ВІЛЬНІ»

Ми впевнені, що Бог хоче, щоб ми були щасливими, радісними і вільними. Ми не погоджуємося з переконанням, що це життя – юдоль сліз, хоча колись воно було саме таким для багатьох з нас. Але ж ясно, що ми самі створили свої напасті. Бог цього не зробив. Отже, уникайте умисного створення напастей, але якщо настане біда, бадьоро використайте її як можливість продемонструвати Його всемогутність.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, стор. 104

Я багато років вірив в караючого Бога і звинувачував Його в своїх бідах. Потім я дізнався: щоб взяти «інструменти» програми АА, я повинен скласти «зброю» свого «єго». Я не борюся з програмою, адже вона для мене просто подарунок, а я ніколи не опирався подарункам. Якщо часом я і вступаю в битву, то тільки тому, що все ще чіпляюся за свої старі уявлення, і тоді «... результат нульовий».

ВСЕ ЗРОСТАЮЧА ПОДЯКА

Вдячність повинна просуватися в перед, а не назад.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 29

Я дуже вдячний за те, що моя Вища Сила дала мені ще один шанс жити гідним життям. Завдяки Анонімним Алкоголікам до мене повертається розсудливість. Обіцянки програми здійснюються в моєму житті. Я вдячний, що звільнився від алкогольного рабства. Вдячний за душевний спокій і можливість розвиватися духовно. Але моя подяка повинна бути спрямована в майбутнє, а не в минуле; потрібно йти вперед, а не відступати назад. Я не можу залишатися тверезим за рахунок учорашніх зборів або минулих візитів по Дванадцятому Кроку – я мушу пустити свою подяку в дію *сьогодні ж*. Один з наших засновників сказав, що найкращий вияв нашої вдячності – поширювати ідеї Товариства серед інших людей. Без дій моя подяка – всього лише приємна емоція. Я повинен втілювати її в життя, працюючи по Дванадцятому Кроку, тобто поширюючи наші ідеї і застосовуючи принципи АА у всіх своїх справах. І я вдячний за даровану мені сьогодні можливість нести людям послання АА!

ОБЕРТАЄМО НЕГАТИВНЕ В ПОЗИТИВНЕ

Наше духовне і емоційне зростання в АА залежить не стільки від успіхів, скільки від невдач і провалів. Думаю, якщо ви будете це пам'ятати, то падіння будуть штовхати вас вгору, а не вниз.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 184

Виходячи з досвіду тих страждань і нещасть, котрі наші засновники зазнали й подолали, створивши АА, Білл В. залишив нам чітку вказівку: зрив може стати корисним поштовхом у напрямку до тверезості і здорового життя. Зрив лише підтверджує істину, яку ми постійно чуємо на зборах: «Не пий першу чарку!» Він доводить прогресуючу природу хвороби і підкреслює, як необхідна, чудова і покірна наша духовна Програма. Якщо ж мною рухає «его», то прості істини доходять до мене тернистими шляхами.

НЕ ТРЕБА СЛІЗ КАЯТТЯ

День за днем ми намагаємося просунутися ще трохи ближче до Божественної досконалості. А тому нам немає потреби лити сльози каяття. . . .

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 15

Виявивши, що в Дванадцяти Кроках АА немає жодного «Не роби», я був вражений, тому що це відкриття розкрило переді мною величезні ворота. Лише тоді я усвідомив, що означає для мене АА:

АА – це не програма «не роби», а «роби».

АА – це не закон військового часу, а свобода.

АА – це не сльози над недоліками, а піт від зусиль по їх виправленню.

АА – це не каяття, а порятунок.

АА – це не «Горе мені!» за мої гріхи, минулі і теперішні.

АА – це «Хвала Богу!» за успіхи, котрих я досягаю сьогодні.

РІВНІ ПРАВА

Рано чи пізно в більшості груп АА виникають бурхливі суперечки про вироблення правил. . . . Проте з часом страх і нетерпимість зникають, і ми розуміємо, що не хочемо нікого позбавляти шансу на одужання від алкоголізму. Ми хочемо якомога більше приймати і ніколи не виключати.

ТРАДИЦІЇ АА: ЯК ВОНИ РОЗВИВАЛИСЯ, ст. 10, 11, 12

В АА мені надали повну свободу і прийняли в Товариство таким, який я є. Моє членство не залежало від моїх релігійних поглядів, матеріального становища або освіти, і я дуже вдячний за це. Я часто запитую себе: «Чи визнаю рівноправність інших зі мною або ж відмовляю їм в свободі відрізнятись від мене?» Сьогодні я намагаюся змінити свої страх і нетерпимість на віру, терпіння, любов і прийняття. Я можу ділитися ними в групі, вдома і на роботі. Я намагаюся завжди брати своє позитивне ставлення з собою, куди б не прямував.

У мене немає права судити інших, і я не можу брати на себе таку відповідальність. Залежно від свого ставлення я можу бачити в новачках АА, в членах своєї родини і в друзях як загрозу, так і вчителів. Коли я згадую деякі свої минулі судження, мені стає ясно, як моє самовдоволення

СПРАВЖНЯ ТЕРПИМІСТЬ

Єдиною вимогою для того, щоб стати членом АА, є бажання кинути пити.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 115

Коротку форму Третьої Традиції я вперше почув у Преамбулі. Коли я прийшов в АА, я не міг прийняти ні себе, ні свій алкоголізм, ні Вищу Силу. Якби для членства в АА існували фізичні, психологічні, моральні чи релігійні вимоги, я був би вже мертвий. Білл В. в магнітофонному запису по Традиціям каже, що Третя Традиція – це хартія особистої свободи. Найбільше мене вразило відчуття прийняття, з яким члени АА поставилися до мене у виконанні Третьої Традиції. Я відчуваю, що прийняття – це любов, а любов – це Божа воля, котру нам належить виконувати.

НАША ГОЛОВНА МЕТА

Чим більше Товариство дотримується своєї основної мети, тим більше користі воно принесе навколишньому світу.

АА ДОРОСЛІШАЄ ст. 109

Я з вдячністю думаю про перші дні існування нашого Товариства і про мудрих і повних любові «першовідкривачів», котрі проголосили, що ми не повинні відхилятися від своєї головної мети — доносити зміст наших ідей до алкоголіків, які все ще страждають.

Чітко усвідомлюючи, що АА не займається ніякими іншими справами, крім своїх власних, я відчуваю повагу і до всіх тих, хто працює в області алкоголізму. Я повинен пам'ятати, що АА не претендує на монополію творити дива, і залишаюся покійно вдячним люблячому Богу, котрий уможливив існування АА.

ГОТОВНІСТЬ СЛУЖИТИ ІНШИМ

. . . наше Товариство дійшло до висновку, що в нього є лише одна висока місія – передати послання АА тим, хто ще не знає, що існує вихід з такого становища.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 126

Коли ми з моїми побратимами-алкоголіками підштовхуємо один одного до духовного зростання, «Світло» свободи яскраво опромінює нас. «Кроки» до самовдосконалення починаються з малого, але кожен Крок стає ще одним щаблем сходів що ведуть з безодні розчарування до нових надій. Чесність стає моїм «інструментом» за допомогою якого я можу розірвати “ланцюги”, що сковують мене. Наставник, будучи уважним слухачем, може допомогти мені по-справжньому почути послання, що наставляє мене на шлях свободи.

Я прошу у Бога мужності жити так, щоб Товариство було доказом Його існування. Ця місія, вселяючи в мене дух готовності служити іншим, дає мені свободу ділитися дарованими мені благами.

ПОГЛЯДИ, ЩО ЗМІНИЛИСЯ

Все наше ставлення до життя та погляд на нього зміняться.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Коли я пив, моє ставлення до всіх і до всього було егоїстичним і егоцентричним: на перше місце я ставив власні задоволення і комфорт. Зараз, коли я тверезий, егоцентризм став слабшати. Змінюється весь мій підхід до життя і людей. Для мене перше «А» (attitude – англ. «ставлення». Прим. пер.) в нашій назві означає *ставлення*. Моя життєва позиція змінюється завдяки другому «А» (action – англ. «дія». Прим. пер.) – *дії*. Робота по Кроках, відвідування зборів і поширення наших ідей допомагають мені повернути собі розсудливість. Дія – чарівне слово! З позитивними, корисними і постійними діями відповідно до принципів АА, я зможу зберігати тверезість і допомагати іншим алкоголікам знайти тверезість. Зараз я готовий піти на що завгодно, лише б залишатися тверезим!

ДОРОГА НАВЕРХ

Ось зроблені нами кроки. . . .

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 46

Ці слова – введення в Програму Дванадцяти Кроків. У своїй прямій простоті вони відкидають в сторону всі психологічні і філософські міркування про правоту Кроків. Вони описують те, що зробив і я: зробив Кроки і знайшов тверезість. Ці слова аж ніяк не передбачають, що я повинен йти дорогою, втровою тими, хто пройшов по ній до мене. Швидше, це означає, що для мене є шлях стати тверезим і що шлях цей я повинен буду знайти. Це – нова дорога, котра веде до безмежного світу на вершині гори. Кроки підказують мені, де надійні точки опори, а де небезпечні ущелини. Вони забезпечують мене інструментами, котрі потрібні мені під час усамітненої подорожі моєї душі. Розповідаючи про цю подорож, я ділюся з людьми своїм досвідом, силами і надією.

НА КРИЛАХ З МОЛИТВОЮ

. . . тоді ми дивимося на Шостий Крок. Ми вже наголосили, що бажання і готовність є необхідним.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 60

Четвертий і П'ятий Кроки далися мені важко, але вони того варті. Після цього я застряг на Шостому Кроці. Тоді я в розпачі взяв Велику Книгу і прочитав цей уривок. Я був на вулиці і молився про набуття готовності. Піднявши очі до неба, я побачив величезного птаха і став спостерігати, як він раптово віддається потужним повітряним потокам гір. Його відносило з боку в бік, підкидало вгору, і птах ширяв, роблячи, здавалося б, неможливе для звичайних птахів з плоті і крові. Це був надихаючий приклад того, як живе створіння «доручає себе» силі, могутнішій, ніж воно саме. Я зрозумів, що, якщо б цей птах «забрав свою волю назад» і спробував не покладатися так на силу повітряних потоків, а розраховувати лише на свої власні сили, це зашкодило б його вільному польоту. Це просвітлення викликало у мене бажання читати молитву Сьомого Кроку.

Нелегко розпізнати Божу волю в кожній конкретній ситуації. Я повинен відшукувати потоки і бути готовим віддатися їм. Ось тут-то якраз і допомагають молитви і медитації! Оскільки сам по собі я – ніщо, я прошу Бога послати мені знання Його волі, силу і мужність виконати її – сьогодні.

ПОЗБАВЛЯЄМОСЯ ВІД СТАРОГО «Я»

Уважно читаючи перші п'ять пропозицій, ми запитуємо себе, чи не пропустили чогось, бо ми будуємо арку, через яку ми нарешті пройдемо вільною людиною. . . . Чи готові ми зараз дозволити Богові позбавити нас усіх тих речей, які ми визнали небажаними?

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 60

Шостий Крок – останній з «підготовчих». У перших шести Кроках я активно використовував молитву, але ще жодного разу не звертався до своєї Вищої Сили з прямим проханням. Я визначив свою проблему; прийшов до переконання, що рішення є; налаштувався на пошук цього рішення; «прибрався в будинку». Тепер я запитую себе: «Чи готовий я жити в тверезості, змінюватися на краще, позбутися свого старого «Я»?» Мені потрібно визначити, чи дійсно я готовий змінитися. Я аналізую вже зроблене і готуюся до того, що Бог позбавить мене від всіх недоліків мого характеру, адже в наступному Кроці я скажу Творцю, що готовий, і попрошу у Нього допомоги. Якщо я старанно заклав фундамент свого одужання і хочу змінитися, значить, я готовий приступити до наступного Кроку. «Якщо ми все ще чіпляємося за щось, що не хочемо відпускати, то просимо Бога допомогти нам набути цього бажання».

ПОВНІСТЮ ГОТОВІ?

«Це крок який відрізняє чоловіків від хлопців». . . . різниця між «хлопцями і чоловіками» – це різниця між прагненням до самостійно визначеної мети і прагненням до досконалої мети, яка є від Бога. . . . Нам пропонується, що ми повинні стати повністю готовими націлюватися до досконалості. . . . В ту мить, коли ми кажемо: «Ні, ніколи!», наш розум закривається перед Божою ласкою. . . . Це саме та точка, в якій ми покидаємо обмежені цілі та прямуємо до волі Бога щодо нас.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст.53,57,58

Чи повністю я готовий до того, щоб Бог усунув недоліки мого характеру? Чи зрозумів я нарешті, що сам себе врятувати не можу? Коли я переконався, що коли я не в силах дати собі раду, коли мої благі наміри обертаються невдачею, коли мої бажання егоїстичні, а знання і воля обмежені – значить, я готовий прийняти Божу волю в своє життя.

МИ ПРОСТО ПРАГНЕМО

Чи може Він тепер забрати їх всі – до єдиної?

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 60

У роботі по Шостому Кроку мені допомагала думка, що я просто прагну до «духовного прогресу». Так, деякі недоліки характеру, можливо, залишаться зі мною на все життя; зате більшість вже стали менш помітні або зникли зовсім. У Шостому Кроці від мене потрібно лише сповнитися готовності назвати свої вади, визнати їх своїми і побажати усунути ті, які можу, – лише на сьогодні. У міру духовного зростання за Програмою АА багато моїх недоліків стають для мене ще більш неприйнятними. Тому мені потрібно повторювати Шостий Крок, щоб більше подобатися самому собі і зберігати душевний спокій.

ДОВГОТРИВАЛА НАДІЯ

Оскільки більшість з нас народжується з безліччю природних бажань, то не дивно, що ми часто дозволяємо їм значно перевищувати свої призначення. Коли вони сліпо ведуть нас або ми свавільно вимагаємо від них більше задоволень чи приємностей, ніж це можливо або на які ми заслужили, саме тоді ми відступаємо від тієї міри досконалості, якої Бог нам бажає тут на землі. Це міра наших дефектів характеру або, якщо бажаєте, наших гріхів.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 54-55

Саме тут зароджується довгострокова надія, і визначаються перспективи розуміння природи моєї хвороби і дорога до одужання. Краса АА полягає в усвідомленні того, що життя, з Божою поміччю, ставатиме кращим. Подорож по АА стає набагато змістовнішою, розуміння стає істиною, мрії стають реальністю – і «сьогодні» стає вічністю.

Коли я вступаю в світ АА, моє серце наповнюється присутністю Бога.

ВІДКРИВАЮЧИСЬ НАЗУСТРІЧ ЗМІНАМ

Самоаналіз – засіб, за допомогою якого ми привносимо в темну, негативну сторону своєї натури нове бачення, нові дії і Божу милість. Як наслідок, в нас розвивається той різновид покірності, котрий дозволяє нам отримувати допомогу від Бога. . . . ми виявляємо, що мало-помалу можна відмовитися від старого життя, котре нас не влаштовувало, на користь нового, котре може нас радувати і радує за будь-яких обставин.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БЛЛ, ст. 10, 8

Щодня мені дається відстрочка вироку, що залежить від рівня мого духовного розвитку, за умови, що я прагну до прогресу, а не до досконалості. Щоб підготуватися до змін, я відкриваюся назустріч можливостям для них. Якщо я бачу, що якісь недоліки заважають мені приносити користь АА і іншим людям, то медитую і отримую вказівки згори. «Деякі з нас намагалися дотримуватися своїх старих уявлень, але не добилися ніякого результату, поки повністю не відмовилися від них» (Анонімні Алкоголіки, ст.46). Щоб покластися на Бога і дозволити подіям йти своїм звичаєм, мені потрібно просто віддати свої колишні звички в Його розпорядження. Я більше не борюся і не прагну керувати своїм життям, але вірю, що з Божою поміччю змінююся. Зміцнюючи в собі цю віру, я готуюся до подальших змін. Я спустошую себе, щоб наповнитися знанням, світлом і любов'ю, і готовий з надією зустрічати кожен новий день.

ЖИТИ В СЬОГОДЕННІ

Спершу ми намагаємося жити в сьогоденні, просто щоб залишатися тверезими – і це працює. Коли ж ця ідея вкорінюється в нашій свідомості, ми виявляємо, що жити добовими відрізками – дієвий засіб для вирішення багатьох інших проблем в нашому житті.

ЖИТИ ТВЕРЕЗО, ст. 7

«Щоразу – лише один день». Новачкові цей та інші девізи АА можуть здатися безглуздими. Однак ці паролі Товариства можуть стати рятівним кругом в хвилину сум'яття. Кожен день може бути подібний до троянди, що розкривається за задумом Сили, могутнішої, ніж моя власна. Мою програму потрібно посадити у відповідному місці, тому що вона потребуватиме догляду, підживлення та захисту від хвороб. Мій квітник потребуватиме терпіння і розуміння того, що одні квіти будуть більш досконалішими, ніж інші. Кожна стадія розкриття пелюсток може викликати захоплення і радість, але лише за умови, що я не буду втручатися в процес і не дозволю своїм очікуванням випереджати прийняття. І тоді приходить душевний спокій.

НЕ ТЕРПИТЬСЯ – СПРОБУЙ ПОГЛЯНУТИ НА ЦЕ ЗВЕРХУ

Ми реагували на розчарування сильніше, ніж нормальні люди.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 111

Нетерплячість по відношенню до людей – один з моїх основних недоліків. Мене доводить до сказу їзда за автомобілем, що повільно рухається, при забороненому обгоні або очікування чека в ресторані. Не даючи Богу можливості заспокоїти мене, я вибухаю. Я називаю це «бути швидшим за Бога». Такі ситуації виникали у мене постійно, і це навело мене на думку: може, якщо я зможу поглянути на них очима Бога, то мені вдасться краще контролювати свої почуття і поведінку? Я спробував так зробити. Зустрівши на дорозі чергового повільного водія, «подивився зверху» на цю машину і на самого себе. І побачив: їде літня сімейна пара, радісно розмовляючи про онуків. За ними з витріщеними очима і червоним обличчям слідую я, причому мені, взагалі-то, нікуди особливо квапитися. Я виглядав так безглуздо, що повернувся в реальну дійсність і зменшив швидкість. Погляд на речі очима Бога чудово допомагає розслабитися.

ЗОБОВ'ЯЗАННЯ ПЕРЕД СІМ'ЄЮ

. . . духовне життя, яке не включає сімейні обов'язки, можливо, все ж таки не є таким досконалим.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 101

Я можу процвітати в роботі по програмі – застосовувати її на зборах, на роботі, в служінні – і виявити, що в родині все шкереберть. Я очікую розуміння від своїх коханих, але вони не можуть мене зрозуміти. Я очікую, що вони помітять і оцінять моє духовне зростання, але цього не станеться, поки я не *покажу* їм цього. Може, я ігнорую їх потребу в моїй увазі і турботі? Може, я дратівливий і зануда з ними? Чи загладжую я свою провину перед ними, бурмочучи: “Винен”, або ж проявляючи терпіння і терпимість? Може, я читаю їм нотації, намагаючись переробити або «виправити» їх? Чи намагався я коли-небудь привести в порядок стосунки з ними? «Духовне життя – не теорія. *Ми мусимо жити ним*».

НАЛАГОДЖУЄМО ІСТИННО ПАРТНЕРСЬКІ СТОСУНКИ

Але багато з нас найбільше страждали від перекручених стосунків з сім'єю, друзями та суспільством у цілому. Відносно них ми були особливо нерозумними і впертими. Основний факт, який ми не змогли усвідомити – наша повна нездатність формувати справжні взаємини з іншою людиною.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 44

Чи можливо застосувати ці слова до мене? Чи правда, що я *все ще* не здатний налагодити істинно партнерські стосунки з іншою людиною? Якою жахливою перешкодою це може стати в моєму тверезому житті! У тверезості я буду роздумувати і молитися, щоб зрозуміти, як я можу стати надійним другом і компаньйоном.

ЖИТИ, ВІДШКОДОВУЮЧИ ЗБИТКИ

«Роки життя з алкоголіком майже завжди роблять жінку чи дитину невротичною. Вся сім'я, до певної міри, є хворою»

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 96

Мені важливо усвідомлювати, що мій алкоголізм ранив не лише мене, а й оточуючих. Відшкодування шкоди своїй родині і сім'ям інших алкоголіків, котрі все ще страждають, завжди буде для мене важливою справою. Усвідомлення того хаосу, котрий я створював навколо себе, і прагнення відновити зруйноване стануть моїм завданням на все життя. Приклад моєї тверезості може дати іншим надію і віру, щоб вони могли допомогти самим собі.

КОЛИ СТАЄ ВАЖКО

Це схема життя, яка допомагає у важкі часи.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 12

Після приходу в АА я зрозумів, що Товариство дивним чином допомагає мені зберігати тверезість. Але чи діють його методи при вирішенні проблем реального життя, не пов'язаних з пияцтвом? На цей рахунок у мене були сумніви. Після двох з невеликим років тверезості я отримав відповідь. Я втратив роботу, з'явилися проблеми зі здоров'ям, мій батько-діабетик позбувся ноги, а кохана жінка пішла до іншого. Все це сталося протягом двох тижнів. Реальність звалилась на мене, але АА було поруч, щоб підтримати мене, втішити і надати мені сил. Принципи, котрі я засвоїв в початковий період своєї тверезості, стали для мене головною опорою в житті. Я не лише переніс все це, але і до того ж весь час допомагав новачкам. АА навчило мене не піддаватися паніці, а розуміти і приймати життя таким, яким воно є.

ЗРОБИТИ АА СВОЄЮ ВИЩОЮ СИЛОЮ

« . . . ти можеш саме АА зробити своєю “вищою силою”. Ось дуже велика група людей, які вже вирішили свою проблему з алкоголем. . . . багатьох членів . . . переступили поріг саме таким чином. . . . їх віра розширилась і поглибилась. . . . їхнє життя змінилось. . . . вони прийшли до віри в Вищу Силу. . . . »

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 25

Коли я пив, не було людини могутнішої, ніж я – принаймні, у моїх власних очах. І в той же час я не міг посміхнутися власному відображенню. Тому я прийшов в АА, де разом з іншими почув розмови про якусь Вищу Силу. Я не міг прийняти поняття Вищої Сили, оскільки був переконаний, що Бог жорстокий і не любить мене. У розпачі я вибирав своєю Вищою Силою стіл, дерево, а потім – свою групу АА. Час минав, моє життя налагоджувалося, і я почав замислюватися про цю саму Вищу Силу. Поступово, терпляче, покірно, задаючись безліччю питань, я повірив у Бога. Зараз мої стосунки з Ним дають мені сили жити щасливим, тверезим життям

НЕУПЕРЕДЖЕНІСТЬ

Ми виявили, що Бог не ставить надто жорстких умов для тих, хто шукає Його. Для нас царство Духа широке, просторе і доступне будь-кому, хто щиро прагне потрапити туди. Ми віримо, що воно відкрите для всіх.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 7

Неупереджене ставлення до поняття Вищої Сили відкриває браму в царство Духа. У різних навчаннях і віруваннях я часто знаходжу загальнолюдську духовність. Ділячись тим, що є в мені, я стаю духовною людиною. Так я входжу в людську спільноту і стаю ближче до Бога, як я Його розумію.

В ГЛИБИНІ ДУШІ

І ми знайшли цю Велику Реальність глибоко всередині нас. У кінцевому результаті саме тільки там Його й можна було б знайти. . . . заохотить вас до старанного внутрішнього пошуку. . . . З таким ставленням ви не зможете зазнати невдачі. У вас напевно з'явиться усвідомлення свого переконання.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 43-44

З самих глибин самотності, депресії і відчаю я звернувся по допомогу АА. У міру одужання, бачачи порожнечу і хаос свого життя, я поступово відкривався назустріч шляху до зцілення, котрий пропонує програма АА. Відвідуючи збори, залишаючись тверезим і працюючи по Кроках, я з усе зростаючою увагою дослухався до глибин своєї душі. Щодня я з надією і вдячністю очікував тієї твердої віри і щирої любові, котрих так бажав все своє життя. І, врешті-решт, зустрів свого Бога, як я Його розумію.

БАГАТСТВО СВОБОДИ

. . . якби людям була дана абсолютна свобода і їх не змушували б нікому підкорятися, вони тоді добровільно об'єдналися б заради спільної справи.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 50

Коли наді мною більше не висить диктат іншої людини або алкоголю, я знаходжу нову свободу. Коли я звільняюся від минулого і від зайвого вантажу, котрий так довго тягнув на собі, я пізнаю свободу. Мене ввели в життя і братство свободи. Кроки – це лише «рекомендований» спосіб знайти нове життя. В АА немає диктату, і ніхто ніким не керує. Я можу служити за своїм бажанням, а не за чийось наказом. Духовне зростання інших членів АА піде на користь і мені, також я розумію, що приношу отримані завдяки ним знання в групу. «Спільне благополуччя» може зростати лише в суспільстві, де панує особиста свобода.

«ВІДРОДЖЕННЯ В АА»

Такий парадокс відродження в АА: сила виникає з повної поразки і слабкості, а втрата старого життя – умова для отримання нового.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 46

Тисячі укусів Зеленого Змія не змусили мене визнати свою поразку. Я думав, що мій моральний обов'язок – перемога над цим «другом-ворогом». На перших зборах АА на мене зійшло благословення і *відчуття*, що це нормально – визнати свою поразку перед лицем хвороби, котра не має нічого спільного з моєю «мораллю». Інстинктивно я зрозумів, що, увійшовши до дверей АА, опинився в полі великої любові. Без усяких зусиль зі свого боку я усвідомив, що любити себе – це добре, правильно і зумовлено Богом. Мої думки тримали мене в рабстві, а *відчуття* – звільнили. Я вдячний за це.

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД СТРАХУ

Вирішення проблеми страху має два аспекти. Ми повинні домагатися максимальної свободи від страху, доступної нам. Потім нам знадобляться мужність і молитва, щоб ефективно справлятися із страхами, що залишилися.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 61

Більшість моїх рішень було засновано на страху. Алкоголь полегшував зіткнення з життєвими труднощами; але настав час, коли він перестав бути альтернативою страху. Один з найбільших дарів АА мені – мужність діяти, з Божою поміччю. Після п'яти років тверезості мені довелося зазнати сильного страху. Бог послав мені людей, котрі допомогли мені впоратися з цим. Працюючи по Дванадцяти Кроках, я стаю цілісною особистістю, якою і хочу бути. І за це я глибоко вдячний.

СТРАХ І ВІРА

Звільнення від страху – це справа всього життя, котру не можна довести до кінця. При загостренні будь-якої важкої хвороби або в іншій небезпечній ситуації всі ми схильні до цієї емоції, реагуючи на неї добре або погано – як вийде. Заявляти про свою повну свободу від страху значить обманювати себе.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 263

Коли мені не вистачало віри, страх приносив мені страждання. Часом страх несподівано рве мене на шматки, причому саме тоді, коли я радію, щаслива і на душі у мене легко. Віра і відчуття моєї цінності для Вищої Сили допомагають мені переносити і трагедії, і захоплення. Лише передоручивши всі свої страхи Вищій Силі, я знаходжу свободу.

СЬОГОДНІ Я ВІЛЬНИЙ

Це привело мене до здорового усвідомлення, що в світі ще багато ситуацій, перед якими особисто я безсилий. Якщо я з готовністю визнав це у випадку з алкоголем, то повинен визнати те ж саме і відносно багато чого іншого. Мені потрібно заспокоїтися і усвідомити, що це Він – Бог, а зовсім не я.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 114

Щоб насолоджуватися душевним спокоєм, я вчуся прийняттю в будь-яких життєвих обставинах. Були часи, коли життя було для мене постійною битвою – мені здавалося, що щодня я повинен битися з самим собою і з усіма іншими. Зрештою, я став програвати ці битви. Після цього я напивався і плакав над своєю нещасною долею. Лише дозволивши подіям йти своїм звичаєм і передоручивши Богу своє життя, я знайшов душевний спокій. Сьогодні я вільний. Мені більше не потрібно ні з ким і ні з чим боротися.

ДОВІРА ДО ІНШИХ

Хіба довіра вимагає, щоб ми закривали очі на мотиви інших людей або на свої власні? Нічого подібного – це було б нерозумно. Швидше за все, ми повинні оцінити, наскільки людина, якій ми довіряємо, здатна на погане, а наскільки – на хороше. Такий аналіз допоможе нам визначити, який ступінь довіри ми повинні проявляти в кожній конкретній ситуації.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 144

Я – не жертва людей, а, скоріше, жертва власних очікувань, вибору і нечесності. Якщо я очікую, що люди будуть такими, якими я хочу, а не такими, якими вони є, то відчуваю біль, коли вони не виправдовують моїх очікувань. Якщо мої рішення егоїстичні, я відчуваю себе самотнім і нездатним довіряти людям. Якщо ж я чесний у всіх своїх справах, то знаходжу впевненість в собі. Якщо я намагаюся зрозуміти свої спонукання, якщо я чесний і довіряю іншим, то передбачаю небезпечні ситуації і можу їх уникати.

ДУХОВНИЙ ДИТЯЧИЙ САДОК

Ми просто завідувачі духовним дитячим садком, в котрому люди дістають можливість здолати пияцтво і набутти благодаті, щоб жити краще.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 95

Загнаний алкоголем в глухий кут, я прийшов в АА, бажаючи позбутися від одержимості пляшкою, але поняття не маючи, як це зробити. Я вирішив залишатися тут стільки, скільки знадобиться, щоб дізнатися це у тих, хто прийшов раніше. І зовсім несподівано задумався про Бога! Мені порадили знайти собі якусь Вищу Силу, але я не мав ані найменшого уявлення, що це таке. З'ясувалося, що є багато Вищих Сил. Мені сказали, що в АА немає якоїсь єдиної доктрини Божества, і мені потрібно знайти свого Бога, як я Його розумію. Я знайшов Силу, прийнятну для мене, і попросив Її повернути мені розсудливість. Одержимість спиртним зникла, а моє життя тривало день за днем, і я навчився жити тверезим.

ВУЛИЦЯ З ДВОСТОРОННІМ РУХОМ

Звичайно, якщо ми попросимо, то Бог простить нам наші промахи. Але без нашої співпраці, Він в ніякому випадку не зробить нас криштально чистими та не утримає в такому стані..

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 55

Молячись, я, бувало, пропускав багато такого, за що мені потрібно було отримати прощення. Я думав, що, якщо не скажу Богу про ці речі, Він ніколи про них і не дізнається. Я і не підозрював, що, якщо пробачу себе за минулі гріхи, Бог теж простить мене. Мене завжди вчили готуватися до подорожі по життю; але до приходу в АА, коли я щиро захотів навчитися пробачати і отримувати прощення, я не розумів, що життя вже саме по собі – подорож. Якщо я готовий приймати зміни і брати на себе відповідальність, ця подорож приносить багато щастя.

ДАР, ЩО ЗРОСТАЄ З ЧАСОМ

Для більшості нормальних людей випивка означає веселий настрій, товариськість і живу уяву. Вона означає звільнення від турбот, нудьги і журби. Це радісна близькість із друзями і почуття насолоди життям.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 119

Чим довше я гнався за цими ілюзорними алкогольними відчуттями, тим більше вони були недосяжними для мене. Однак, застосувавши цей уривок з Великої Книги до своєї тверезості, я виявив, що в ньому описане нове чудове життя, доступне мені завдяки Програмі АА. Життя дійсно «світлішає» день за днем. Щоразу, коли я читаю ці слова, виражені в них з такою простотою радість, любов і тепло стають ширшими і глибшими. Тверезість – це дар, що з часом зростає.

ПРИСТОСОВУЄМОСЬ ДО СПОСОБУ ЖИТТЯ АА

Ми підкоряємося Крокам і Традиціям АА, тому що дійсно потребуємо їх. Тут немає протистояння добра і зла; ми пристосовуємось, тому що щиро цього хочемо. Так ми і зростаємо в єдності і дії. Ось свідoctво присутності серед нас Божественної благодаті і любові.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 106

Цікаво спостерігати за власним духовним зростанням в АА. Спочатку я опирався, не бажаючи підкорятися принципам Товариства. Але той біль, котрий заподіяла мені моя войовничість, дав мені урок. Я зрозумів, що, вибираючи спосіб життя АА, відкриваюся назустріч Божій благодаті і любові. І лише тоді почав усвідомлювати, що означає бути членом АА.

РІШУЧІСТЬ НАШИХ ЗАСНОВНИКІВ

Через півтора року ці троє досягли успіху ще з сімома особами.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 125

Якби не тверда рішучість наших засновників, Товариство АА проіснувало б недовго, як і багато інших, так званих «благих задумів». Мені відомо, що в нашому місті щотижня проходять сотні зборів і що АА доступні цілодобово. Якби у мене не було ніякої опори, крім надії і бажання кинути пити, і мене всюди відкинули б, я став би шукати більш легкий і м'який шлях і повернувся б до колишнього способу життя.

ЕФЕКТ ХВИЛІ

Навчившись жити щасливо, ми б показали всім іншим, як цього досягти. . . . Так, у нас, членів АА, були такі мрії. Це було цілком природньо, адже більшість алкоголіків – збанкрутовані ідеалісти. . . . Отже, чому б нам не поділитися з іншими своїм способом життя?

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 130

Велике відкриття тверезості викликало у мене бажання поділитися «доброю звісткою» з усім світом. До мене повернулися грандіозні думки часів мого пияцтва. Але потім виявилось, що концентрація уваги на власному одужанні займає весь мій час. Ставши тверезим громадянином цього світу, я помітив ефект хвилі, котрий без жодних свідомих зусиль з мого боку досягає будь-якої «спорідненої чи сторонньої організації», не відволікаючи мене від моєї основної мети – залишатися тверезим і допомагати іншим алкоголікам досягти тверезості.

ЖЕРТОВНІСТЬ = ЄДНІСТЬ = ВИЖИВАННЯ

Єдність, ефективність і навіть саме виживання АА буде завжди залежати від нашої постійної готовності поступитися деякими нашими особистими амбіціями та бажаннями заради спільної безпеки і загального добробуту. Жертовність необхідна як для виживання окремого алкоголіка, так і для єдності та виживання групи і всього Товариства АА.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 220

Я дізнався, що повинен пожертвувати деякими рисами свого характеру заради блага АА, і в результаті отримав щедрю винагороду. Слава підживлює неправдиву гордість; але, живучи за Шостою Традицією, я замість цього отримую дар покірності. Співпраця з будь-якою організацією без членства в ній часто оманлива. Якщо я не беру участь в діяльності сторонніх організацій, мені легше підтримувати автономію АА. І тоді Товариство, здорове і сильне, буде збережене для майбутніх поколінь.

НАЙКРАЩЕ НА СЬОГОДНІ

Викладені принципи є керівництвом до прогресу.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 47

Подібно до того, як скульптор, створюючи твір мистецтва, використовує для досягнення бажаного ефекту різні інструменти, так і я використовую Дванадцять Кроків АА для досягнення певних життєвих результатів. Я не перевантажую себе життєвими проблемами і роздумами про те, скільки ще належить зробити. Мені легше від усвідомлення того, що тепер моє життя в руках Вищої Сили – вправного майстра, що перетворює кожен частинку мого життя в унікальний витвір мистецтва. Я задоволений собою завдяки роботі по Програмі, так як знаю: «роблячи найкраще з того, що можемо зробити сьогодні, ми робимо все, про що просить нас Бог».

СУТНІСТЬ ІСТИННОЇ ТВЕРЕЗОСТІ

Ми думаємо, що ніхто не повинен мати труднощів з духовною програмою. Бажання, чесність і неупередженість – це основа одужання. Але вони є необхідними.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 145

Чи достатньо я чесний, щоб приймати себе таким, який я є, і дозволяти іншим бачити моє справжнє «я»? Чи готовий я піти на все, що завгодно, і робити все необхідне, щоб залишатися тверезим? Чи достатньо я сприйнятливий, щоб чути те, що мені потрібно почути, думати так, як мені потрібно думати, і відчувати так, як мені потрібно відчувати?

Якщо моя відповідь на ці питання – «так», значить, я знаю про духовний бік Програми достатньо, щоб залишатися тверезим. Продовжуючи працювати по Дванадцяти Кроках, я просуваюсь до самої суті істинної тверезості – душевного спокою відносно самого себе, інших людей і Бога, як я Його розумію.

ДОСВІД – НАЙКРАЩИЙ УЧИТЕЛЬ

Оскільки ми ще недосвідчені і щойно встановили свідомий контакт з Богом, то може статися, що в нас не завжди буде натхнення.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 68

Кажуть, що досвід – кращий учитель; я ж вважаю, що досвід – єдиний учитель. Я дізнався про любов Бога до мене лише тоді, коли на власному досвіді переконався, що моє життя залежить від цієї любові. Спочатку я не був упевнений, що Він направляє моє життя. Але зараз розумію, що, якщо у мене вистачає сміливості просити Його керувати мною, то і діяти я повинен так, ніби Він уже дав мені відповідні вказівки. Я часто прошу Бога допомогти мені пам'ятати, що у Нього є задум відносно мене.

ПРИРОДНА ВІРА

. . . глибоко в кожному чоловікові, жінці та дитині закладена фундаментальна ідея Бога. Вона може бути затьмарена лихом, пишністю, поклонінням іншим речам, але так чи інакше вона там існує. Бо віра в Силу, вищу за нас, і дивовижні прояви цієї сили в людському житті – це факти такі ж давні, як і сама людина.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 43

Я бачив діяння невидимого Бога в кімнатах АА по всій країні. Дива одужання можна спостерігати всюди. Тепер я вірю, що Бог – і в цих кімнатах, і в моєму серці. Сьогодні для мене, колишнього агностика, віра так само природня, як дихання, їжа і сон. Дванадцять Кроків допомогли мені змінити своє життя у багатьох відношеннях; але найголовніше: я знайшов Вищу Силу.

НОВЕ КЕРІВНИЦТВО

Наших людських ресурсів, керованих силою волі, було недостатньо; вони повністю вичерпали себе. . . . Кожного дня ми мусимо привносити бачення Божої волі у всі свої дії.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 28, 67

Я часто чую розмови про «слабу волю» алкоголіків. Але ж я – один з найбільш вольових людей на землі! Тепер я знаю, що моєї неймовірної сили волі недостатньо, щоб врятувати моє життя. Моя проблема – не в «слабкості», а, скоріше, у відсутності належного керівництва. Коли я без хибного самознищення визнаю обмеженість своїх можливостей і звертаюся за керівництвом до Бога, найгірші мої недоліки стають найбільшими перевагами. Моя сила волі, спрямована в правильне русло, змушує мене працювати до тої пори, поки обіцянки Програми не стануть моєю повсякденною реальністю.

РОЗПІЗНАЄМО СТРАХ . . .

Основною причиною наших вад був егоцентричний страх. . . .

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 64

Коли я відчуваю дискомфорт, роздратований або в депресії, я шукаю страх. Ця «зловісна і роз'їдаюча загроза» і є джерело моїх страждань. Страх невдачі, страх перед чужою думкою, страх перед злом і ще безліч всяких страхів. Я знайшов Вищу Силу, котра не хоче, щоб я жив у страху. В результаті, придбаний в АА досвід приносить мені радість і свободу. Я більше не хочу жити з тими численними вадами характеру, котрі наповнювали моє життя, коли я пив. Сьомий Крок – мій засіб звільнення від них. Я молюся про допомогу в розпізнаванні страху, котрий переховується за тим чи іншим недоліком, а потім прошу Бога позбавити мене від цього страху. Такий спосіб діє безвідмовно, і це – одне з найбільших чудес мого життя в Товаристві Анонімних Алкоголіків.

... І ЗВІЛЬНЯЄМОСЯ ВІД НЬОГО

... в першу чергу страх, що ми втрачимо те, що вже маємо, або не зможемо отримати те, чого вимагаємо. Живучи на основі незадоволених вимог, ми перебували в стані постійного занепокоєння та фрустрації. Отже, не могло бути спокою, поки ми не знайшли способу зменшити ці вимоги. Різниця між вимогою та простим проханням очевидна кожному.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 64

Я можу бути спокійним, лише позбавляючись від очікувань. Коли ж я поглинаю думки про те, чого хочу і що повинен отримати, мною опановує страх або стан тривожного очікування. А це не сприяє моїй емоційній тверезості. Я повинен — знову і знову — визнавати свою залежність від Бога, адже це приносить мені спокій, вдячність і духовну безпеку.

НЕУХИЛЬНО ЗРОСТАЮЧА СВОБОДА

У Кроці Сьомому ми змінюємо своє ставлення, котре дозволяє нам прусуватися від себе до інших людей і до Бога. . .

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 64

Коли я, нарешті, попросив Бога забрати все те, що відгороджувало мене і від Нього, і від світла духовності, я відправився в таку захоплюючу подорож, котру не міг собі й уявити. Я пізнав свободу від тих рис характеру, котрі змушували мене замикатися в собі. Завдяки цьому Кроку, що впокорює, я відчуваю себе таким, що очистився.

Я особливо ясно усвідомлюю важливість цього Кроку, тому що тепер здатний приносити користь Богу і своїм товаришам. Я знаю, що Він дарував мені сили виконати Його волю і підготував мене до всього, що я сьогодні зустріну на своєму шляху. Я справді в Його руках і вдячний за радість бути сьогодні комусь корисним.

Я – ІНСТРУМЕНТ

Покірно попросили Його усунути наші недоліки.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 59

Питання покірності вельми складне. Покірність аж ніяк не означає, що я повинен вважати себе не настільки хорошим, наскільки я є насправді. Воно має на увазі визнання того, що певні речі я роблю добре, а також здатність з вдячністю приймати похвалу.

Бог може зробити *для* мене тільки те, що Він може зробити *через* мене. Покірність – результат усвідомлення того, що це не я дію, а Бог. У такому випадку, як я можу пишатися своїми досягненнями? Я – інструмент, і будь-яку роботу, котру, здавалося б, виконую я, насправді, виконує через мене Бог. Я щодня прошу Бога усунути мої недоліки, щоб я міг більш ефективно займатися справами «любові і служіння» в АА.

ДО УМИРОТВОРЕННЯ І ДУШЕВНОГО СПОКОЮ

... коли ми чесно подивились на деякі з цих вад, обговорили їх з іншою людиною та сповнилися бажанням до їх усунення, наше мислення про покору починає набувати ширшого змісту.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 62

Коли виникають ситуації, що порушують мій душевний спокій, біль від них часто спонукає мене просити Бога про прозріння, щоб я зміг зрозуміти свою роль в тій чи іншій ситуації. Визнаючи своє безсилля, я покірно молю про прийняття того, що відбувається. Я намагаюся побачити, яким чином недоліки мого характеру вплинули на ситуацію. Чи міг я проявити більше терпіння? Чи був я нетерпимий? Чи стояв вперто на своєму? Чи боявся? У міру того як розкриваються мої недоліки, я відкидаю свою самовпевненість і покірно прошу Бога позбавити мене від них. Ситуація, можливо, і не зміниться; проте, якщо я продовжую проявляти покірність, то знаходжу мир і душевний спокій – природні плоди мого уповання на Силу, могутнішу, ніж я.

ПОВОРОТНИЙ МОМЕНТ

Великий поворотний пункт у нашому житті настав, коли ми намагалися досягти покори, як чогось насправді бажаного, а не чогось, що ми мусимо мати.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 63

Або спосіб життя АА стане для мене радістю, або я повернуся до мороку і відчаю алкоголізму. Радість приходить тоді, коли моє ставлення до Бога і покірність засновані на бажанні, а не на обтяжливому боргу. Коли я усвідомлюю, що правдивість і чесність при моральному самоаналізі приносять мені спокій, свободу і радість, морок мого життя змінюється сліпучим світлом. Моя віра в Вищу Силу міцніє, і все моє єство сповнюється вдячністю. Я переконаний, що бути покірним – означає бути правдивим і чесним із самим собою і з Богом. Лише тоді покірність стає тим, чого я “дійсно хочу” а не “тим, що я мушу мати”.

ВІДМОВЛЯЄМОСЯ ВІД ГОЛОВНОЇ РОЛІ

Тому що без певної міри покори жоден алкоголік не може взагалі залишатися тверезим. . . . Без неї вони не можуть принести більше користі у житті, або, в разі небезпеки, бути спроможними зібрати у собі таку віру, яка допоможе у будь-якій надзвичайній ситуації.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 59

Чому я опираюся слову «покірність»? Адже я змирююсь не перед іншими людьми, а перед Богом, як я Його розумію. Покорятися – значить проявляти «покірну повагу», усвідомлюючи, що я – не пуп Всесвіту. Поки я пив, я цілком був у владі гордині і егоцентризму, вважаючи, що світ обертається довкола мене і що я – господар своєї долі. Покірність дозволяє мені більше покладатися на Бога в подоланні життєвих труднощів і в позбавленні від недоліків, щоб я міг духовно зростати. Для підвищення своєї майстерності я повинен вирішувати все складніші проблеми, а коли на моєму шляху виникають перешкоди – вчитися долати їх з Божою поміччю. Щоденне спілкування з Богом доводить мою покірність і дозволяє мені усвідомити, що Хтось могутніший, ніж я, готовий допомогти мені, якщо я перестану вважати себе Богом.

ПОКІРНІСТЬ ЯК ДАР

Поки ми ставили самовпевненість на перше місце, про справжнє покладання на Вищу Силу не могло бути й мови. Не було тієї основної складової покори – бажання шукати та виконувати Божу волю.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 61

Коли я прийшов в АА, то бажав набути деякої якості, що називається покірністю, про яку мав лише туманне уявлення. Я не усвідомлював, що шукав покірність лише тому, що думав: воно допоможе мені отримати те, чого я хочу. Я готовий був зробити для людей що завгодно, сподіваючись, що Бог так чи інакше винагородить мене за це. Зараз я намагаюся пам'ятати, що люди, котрих я зустрічаю на своєму шляху протягом дня, настільки ж близькі до Бога, наскільки близький до Нього я, поки живу на цій землі. Мені потрібно молитися про пізнання Божої волі на сьогодні і постаратися побачити, як мій особистий досвід надії і болю може допомогти людям. Якщо мені це вдається, значить, мені немає потреби шукати покірність – воно саме знайшло мене.

ПОЖИВНА РЕЧОВИНА

Якщо раніше ми сприймали покору як примусове годування «пирогом приниження», то тепер вона починає означати цей живильний інгредієнт, що може дати нам душевний спокій.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 62

Як часто я буваю поглинений *своїми* проблемами? Якщо у мене «хороший день», ті ж самі проблеми втрачають свою значущість, і я вже не так ними переймаюсь. А чи не краще було б, якби мені вдалося знайти ключ до «чародійства» моїх «хороших днів» і використовувати його в тяготах «днів поганих»?

У мене вже є рішення! Замість того щоб втікати від болю і подумки гнати від себе проблеми, я можу молитися про покірність! Покірність *вилікує* біль. Покірність *виведе* мене з ув'язнення мого «єго». Щоб отримати покірність, цю силу, що дарується мені Богом, мені достатньо просто попросити! Покірність відновить рівновагу в моєму житті і дозволить мені радісно прийняти свою людську сутність.

ГОРДИНЯ

Протягом тисячоліть ми вимагаємо більше, ніж належну частку безпеки, престижу та романтичних пригод. Коли нам здавалося що це вдається, ми пили за ще сміливіші мрії. Коли ми роздратовані, навіть частково, ми пили, щоб забути. Нам завжди було замало того, чого ми думали, що хотіли.

У всіх цих прагненнях, так багатьох з них з добрими намірами, нашою найбільшою перешкодою була відсутність покори. Нам бракувало далекоглядності побачити, що формування характеру та духовні цінності мали бути на першому місці, а матеріальні задоволення не мали бути ціллю життя.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 60

Знову і знову я брався за Сьомий Крок – лише для того, щоб відступити і зібратися з силами. Мені явно чогось бракувало, і сенс цього Кроку вислизав від мене. Що ж я випустив з уваги? Єдине слово, прочитане, але проігнороване, котре лежить в основі всіх Кроків і, по суті, всієї програми АА. І це слово – «покірно».

Я розпізнав свої недоліки: постійно відкладаю рішення «на потім», запальний, занадто шкодую себе. І я став думати: чому саме я? Потім я згадав, що «Гординя передує падінню», і прибрав гординю зі свого життя.

МІРА ПОКІРНОСТІ

У всіх випадках біль був платою за вступ у нове життя. Але ця плата дала нам більше, ніж ми сподівалися. Вона стала мірилом покори, яку ми незабаром відкрили як цілителів болю.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 63

Незважаючи на те, що удача від мене вислизала, мені було важко відмовитися від спроб контролювати своє життя. У важкі моменти я пив, щоб забути. Прийняти життя таким, яким воно є, дозволяє покірність, котру я знаходжу, доручаючи свою волю і життя Богу, як я Його розумію. Коли моє життя в руках Бога, я перестаю реагувати на небажані життєві ситуації страхом, невпевненістю і гнівом. У такі періоди біль зцілюється завдяки знанню, що мені дана духовна сила для виживання.

КАПІТУЛЯЦІЯ І САМОАНАЛІЗ

Моя стійкість виростала з прагнення віддавати, а не з вимоги отримувати.

Такий підхід, на мою думку, діє і відносно емоційної тверезості. Якщо ми проаналізуємо будь-яку неприємність, велику чи не дуже, то в основі її виявимо якусь нездорову залежність і нездорові вимоги, що впливають з неї. Давайте ж з Божою поміччю відмовлятися від цих домагань, що сковують нас. Тоді ми станемо вільними для життя і любові. Тоді ми зможемо за допомогою Дванадцятого Кроку вести себе і інших до емоційної тверезості.

МОВА СЕРЦЯ, ст. 238

Роки залежності від алкоголю — хімічної речовини, що змінює свідомість — позбавили мене можливості емоційно взаємодіяти зі своїми близькими. Я вважав, що повинен бути самостійним, сподіватися лише на себе і сам будувати своє життя в світі людей, на яких можна покластися. Зрештою, я втратив повагу до себе і опинився один на один зі своєю залежністю, не здатний ні довіряти самому собі, ні вірити у будь-що. Капітуляція і самоаналіз, в поєднанні зі спілкуванням з новачками, допомогли мені покірно попросити про допомогу.

ВДЯЧНИЙ ЗА ТЕ, ЩО МАЮ

У цім процесі більшого пізнання покори найвідчутнішим результатом зі всього була зміна в нашому ставленні до Бога.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 63

Сьогодні мої молитви в основному складаються зі слів подяки Вищій Силі за мою тверезість і за щедрість Її дарів. Однак мені також необхідно просити допомоги і сили, щоб виконати Божу волю щодо мене. Мені більше не потрібно, щоб Бог щохвилини виручав мене з ситуацій, в котрі я сам себе заганняю, коли не виконую Його волю. Зараз, як мені здається, моя подяка безпосередньо пов'язана з покірністю. Поки у мене вистачає покірності бути вдячним Богові за те, що я маю, Він не залишить мене Своєю милістю.

ХИБНА ГОРДІСТЬ

Багато з нас, котрі вважали себе релігійними, усвідомили обмеження такого ставлення. Відмовляючись ставити Бога на перше місце, ми позбавили себе Його допомоги.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 63

Помилкові уявлення часто породжують хибну гордість. Надія, котру дає нам Товариство АА, направляє нас до гідного життя. Ті, що йшли цим шляхом роками, день за днем, кажуть, що, якщо людина живе, ставлячи на перше місце Бога, їй відкриваються безмежні можливості для духовного зростання. Це дійсно так, і досвід старших членів АА нас обнадіює.

Я вдячний своїй Вищій Силі за те, що Вона дала мені зрозуміти, що Вона діє через людей. Я вдячний Їй за наших наділених довірою виконавців, котрі допомагають новим членам АА відмовитися від помилкових ідеалів і прийняти ті, що ведуть до життя, повного співчуття і довіри. Ветерани АА закликають новачків спочатку просто «прийти», щоб вони змогли потім «прийти до переконання». Я прошу свою Вищу Силу допомогти мені позбутися невір'я.

НЕДОЛІКИ УСУВАЮТЬСЯ

Але тепер слова: «Сам по собі я – ніщо, Отець робить справи», сповнилися світлими надіями та значенням.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 63

Приступаючи до виконання Сьомого Кроку, я повинен пам'ятати, що в ньому немає ніяких прогалин, котрі потрібно заповнити. У ньому не сказано: «Покірно просимо Його (вписати те, що бракує) усунути наші недоліки». Роками я заповнював уявний пробіл словами: «Допоможи мені», «Дай мені мужність», «Дай мені сили...» і т.п. Однак в Сьомому Кроці просто говориться, що Бог усуне мої недоліки. Єдине зусилля, яке від мене вимагається, – це «покірно попросити». Для мене це означає просити, розуміючи, що сам я – ніщо, а все в моєму житті «робить Отець Небесний».

БЕЗЦІННИЙ ДАР

До того часу ми, ймовірно, вже отримали деяку міру звільнення від своїх більш руйнівних недоліків. Ми насолоджуємося моментами, в яких є щось схоже на справжній спокій психіки. Для тих із нас, хто до тепер знав лише збудження, депресію чи тривогу – іншими словами, для всіх нас – цей новознайдений мир є неоціненним даром.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 62

Я вчуся давати подіям йти своїм звичаєм і покладатися на Бога, тримаючи свій розум відкритим, а серце – готовим приймати Божу милість у всіх моїх справах. Завдяки цьому я відчуваю спокій і свободу, котрі приносить передоручення себе Богові. Доведено, що капітуляція, викликана розпачем і поразкою, може перерости в постійний прояв віри, а віра означає свободу і перемогу.

«І ХОРОШЕ, І ПОГАНЕ»

«Мій Творець, я тепер готовий, щоб Ти прийняв мене в цілому, разом з тим, що в мені є доброго і поганого».

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 60

Радість життя полягає в тому, щоб віддавати. Коли я рятуюся від недоліків свого характеру, отримуючи можливість приносити людям більше користі, покірність в мені зміцнюється. Я можу покірно доручити свої недоліки турботі Бога, і Він усуне їх. Сутність Сьомого Кроку – в покірності, і немає кращого способу знайти покірність, ніж віддати всього себе – разом з усім хорошим і поганим – Богу. Тоді Він зможе прибрати погане і повернути мені хороше.

Я ПРОШУ БОГА ВИРІШИТИ

«Я молюся, щоб Ти тепер забрав від мене кожен дефект характеру, який перешкоджає мені бути корисним для Тебе і для моїх друзів».

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 60

Коли я визнаю своє безсилля і приймаю рішення доручити свою волю і життя Богу, як я Його розумію, мені не потрібно вирішувати, які недоліки мають бути усунені, в якому порядку і до якого часу. Натомість я прошу Бога вирішити, які саме заважають мені служити Йому і людям, і потім покірно прошу Його їх усунути.

ДОПОМАГАЮЧИ ІНШИМ

Саме наше життя, як колишніх проблемних питущих, залежить від постійної думки про інших і про те, як ми можемо допомогти у їхніх потребах.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 16

Моя проблема полягала в егоцентризмі. Все моє життя люди багато що робили для мене. Я ж не лише приймала це як належне, але і не відчувала вдячності до них і навіть ображалася, що вони не роблять більше. Я думала: навіщо я буду допомагати іншим, якщо це вони повинні допомагати мені? Якщо у них неприємності, хіба вони не заслужили їх? Мене переповнювали жаль до себе, гнів і почуття образи. Потім я дізналася, що, допомагаючи іншим і не очікуючи нічого взамін, зможу здолати цей нездоровий егоцентризм, а якщо пізнаю сенс покірності, то знайду мир і спокій. І мені більше не треба пити.

ТІ, ХТО ВСЕ ЩЕ СТРАЖДАЮТЬ

Якщо ж ми нехтуємо тими, хто все ще страждає, то для нас існує неослабна загроза нашому власному життю та здоров'ю.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 126

Мені добре знайома ця мука нестримного бажання випити, щоб заспокоїти свої нерви і втихомирити страхи. Знаю я і біль тверезості зі стиснутими зубами. Тепер я ніколи не забуваю про того незнайомця, який тихо страждає, замкнувшись в собі і відчайдушно намагаючись заглушити свій біль спиртним. Я прошу Вищу Силу наставити мене на вірний шлях і дати мені мужність і готовність бути Її інструментом, що несе людям співчуття і безкорисливу допомогу. Нехай група і далі дає мені силу робити разом з іншими те, що я не можу зробити один.

«ЦІНА» ТВЕРЕЗОСТІ

Кожній групі АА слід повністю утримувати себе, відхиляючи внески ззовні.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 134

Прийшовши в магазин, я дивлюся на ціни і, якщо бачу те, що мені потрібно, купую це, заплативши потрібну суму. Зараз, коли я в процесі одужання, мені потрібно налагоджувати своє життя. На зборах я п'ю каву з цукром і молоком, іноді і не одну чашку. Але коли починається збір пожертвувань, я або занадто зайнятий, щоб відкрити гаманець, або у мене занадто мало грошей. Але ж я там знаходжуся тому, що мені це зібрання *необхідне*. Одного разу я почув, як хтось запропонував опускати в кошик (капелюх, кухоль і ін.) вартість банки пива, і подумав: «Ну, це вже занадто!» Я майже ніколи не давав більше долара. Як і багато хто, я в питаннях фінансування Товариства покладаюся на інших, більш щедрих його членів. Я забуваю, що гроші потрібні на оренду приміщення, купівлю молока, цукру, чашок. Після зборів я, не вагаючись, заплачу дев'яносто центів за чашку кави в ресторані – на це у мене завжди знайдуться гроші. Так скільки ж коштують мої тверезість і душевний спокій?

ВІДДАЄМО БЕЗОПЛАТНО

Заради збереження єдності АА ми готові піти на будь-які особисті жертви, бо навчилися любити Бога і один одного.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 234

За часів свого пияцтва я був не сильний в зароблянні грошей з метою забезпечити самого себе і ні від кого в цьому плані не залежати. А коли справа стосувалася витрат мого особистого часу або грошей, для мене завжди поставало і питання ціни.

Коли я прийшов в АА, мені сказали, що «ми повинні віддавати, щоб зберегти». Почавши застосовувати принципи АА в своєму житті, я незабаром виявив, що віддавати щось Товариству – честь, адже цим я висловлюю свою щирю подяку. Моя любов до Бога і людей, причому без жодних думок про те, щоб отримати щось натомість, стала моєю основною життєвою мотивацією. Зараз я розумію, що, віддаючи безоплатно, тим самим даю Богу можливість діяти через мене.

ТІ, ХТО ВСЕ ЩЕ СТРАЖДАЮТЬ

Давайте утримаємося від самовпевнених думок про те, що, якщо Бог наділив нас здатністю досягати успіху в якій-небудь одній сфері, то нам судилося бути провідником рятівного милосердя для всіх.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 232

Групи АА існують, щоб допомагати алкоголікам досягти тверезості. Великі і маленькі, ті, що твердо стоять на ногах і ті, що виникли недавно, спікерські, дискусійні, навчальні – всі вони створені з єдиною метою: донести зміст наших ідей до алкоголіка, котрий все ще страждає. Група існує для того, щоб цей алкоголік зажив повному – життям, наповненим щастям, радістю і свободою. Щоб одужати, більшість алкоголіків потребують підтримки групи інших алкоголіків, котрі діляться з ними своїм досвідом, силою і надією. Таким чином, моя тверезість і виживання всього нашого Товариства залежать від моєї рішучості ставити головне на перше місце.

АНОНІМНІ ДОБРІ СПРАВИ

Як активні алкоголіки, ми завжди шукали подачку в той чи інший спосіб.

ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ В ІЛЮСТРАЦІЯХ, ст. 14

Сьома Традиція – це особистий виклик, що нагадує мені про необхідність ділитися з іншими і віддавати себе. За часів мого пияцтва я культивував лише свою звичку пити. Зараз же все інакше: посмішка, добре слово і добру справу – ось на що спрямовані мої зусилля.

Я зрозумів, що повинен взяти на себе відповідальність за самого себе і дозволити новим друзям йти по життю поруч зі мною, тому що завдяки застосуванню принципів Дванадцяти Кроків і Дванадцяти Традицій мені добре, як ніколи раніше.

ПОВЕРТАТИ

. . . натрапив на щось краще за золото. . . . Він може відразу не збагнути, що він ледве торкнувся безмежної жили, котра даватиме набуток тільки тоді, коли він добуватиме з неї все своє життя і наполягатиме на тому, щоб віддавати весь здобуток.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 101

Дотримання мною Сьомої Традиції передбачає набагато більше, ніж просто кинути гроші «в капелюх», щоб було на що купити кави. Ця Традиція означає прийняття себе як члена групи. Вперше я можу бути відповідальним, тому що у мене є вибір. Беручи участь у «справах» АА, я вчуся вирішувати і проблеми свого повсякденного життя. Забезпечуючи сам себе, я можу повертати в АА те, що АА дали мені! Віддаючи в АА, я не лише підтримую власну тверезість, а й отримую гарантію, що Товариство буде доступне для моїх нащадків.

МОЛИТВА НА ВСІ ЧАСИ

*Боже, даруй мені душевний спокій,
Прийняти те, що я не можу змінити,
Мужність, змінити те що можу,
І мудрість відрізнити одне від іншого.*

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 103

Ця молитва має величезну силу, тому що вона так само проста і чудова, як і саме Товариство АА. Трапляється, я спотикаюся, повторюючи її; але, проаналізувавши ту її частину, що бентежить мене, знаходжу в чому заковирка. Коли це сталося вперше, я злякалася, але зараз використовую це як ефективний інструмент. Приймаючи життя таким, яким воно є, я знаходжу душевний спокій. Діючи, я знаходжу мужність. Я вдячна Богу за дану мені здатність розрізняти ситуації, над якими ще можу попрацювати, і ті, які повинна доручити Йому. Все, що у мене зараз є, дароване Богом: моє життя, моя здатність приносити користь, моє почуття задоволення своїм життям і Програма. Душевний спокій дозволяє мені продовжувати рух вперед.

Анонімні Алкоголіки – це і є легший і м'якший шлях.

ЖИТИ ЦИМ

Духовне життя – не теорія. Ми мусимо жити ним.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 65

Коли я був новачком в АА, я не міг зрозуміти, як можна жити духовним аспектом програми, але зараз, коли я тверезий, я не можу збагнути життя без нього. Духовність – було те, чого я шукав. Бог, як я Його розумію, дав мені відповіді на питання, чому я пив протягом двадцяти років. Живучи духовним життям, просячи у Бога допомоги, я навчився любити, дбати про всіх моїх ближніх, відчувати співчуття до них і відчувати радість в світі, в якому раніше я відчував тільки страх.

МИ СПОВНЮЄМОСЯ БАЖАННЯМ...

*В даний час ми хочемо привести до ладу своє життя.
Але це не є кінцевою метою.*

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 61

Як легко я можу збитися зі шляху, наближаючись до Кроку Восьмого! Я хочу бути вільним, якимось чином трансформованим моєю роботою по Шостому та Сьомому Кроках. Зараз, як ніколи, я вразливий до власних інтересів та прихованих мотивів. Я пильную, щоб пам'ятати: почуття задоволення собою, котре часом приходить через висловлене прощення від тих, кому я нашкодив, – не справжня моя мета. Я сповнююся бажанням відшкодувати заподіяний мною збиток, усвідомлюючи, що таким чином я стаю виправленим і підготовленим рушити далі, щоб знати та бажати Божої волі для себе.

... СЛУЖИТИ

Наша справжня мета є в тому, щоб пристосувати себе до максимального служіння Богові і людям, що навколо нас.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 61

Ясно, що Божий план для мене виражається через любов. Бог настільки полюбив мене, що витягнув мене зі провулків і в'язниць, щоб я став корисним учасником Його світу. Моя відповідь – любити всіх Його дітей через служіння і приклад. Я прошу Бога допомогти мені наслідувати Його любов до мене через мою любов до інших.

НАСІННЯ ВІРИ

Віра, звичайно, потрібна, але самої віри недостатньо. Ми можемо мати віру, але не допускати Бога у наше життя.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 30

Коли я був дитиною, я постійно ставив під сумнів існування Бога. Для такого «наукового мислителя», як я, ні одна відповідь не могла витримати ретельного аналізу, поки одна дуже терпелива жінка врешті-решт не сказала мені: «Ти мусиш мати віру». Ці прості слова посіяли насіння мого одужання!

Сьогодні, коли я, виполюючи бур'яни алкоголізму, займаюся своїм одужанням, я помалу даю цьому першому посіяному насінню віри проростати і розквітати. Кожен день одужання та палкого догляду за своїм садом, привносить Вищу Силу, як я Її розумію, повніше в моє життя. Мій Бог завжди був зі мною через віру, але це моя відповідальність – мати готовність прийняти Його присутність.

Я прошу Бога дарувати мені бажання виконати Його волю.

СЛУХАЄМО ПОГЛИБЛЕНО

Як наполегливо ми заявляємо право тільки самим вирішувати, що нам думати та як нам поступати.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 32

Якщо я приймаю та виконую поради тих, хто зробив так, щоб програма працювала на них, то й у мене є шанс вийти за рамки минулого. Деякі проблеми зійдуть нанівець, інші можуть вимагати терпеливих і добре продуманих дій. Поглиблено слухаючи людей, коли вони діляться своїм досвідом, можна розвинути в собі інтуїцію для вирішення проблем, які несподівано виникають. Мені, як правило, краще уникати різких дій. Відвідання зборів або дзвінок товаришу по АА зазвичай зменшують напругу настільки, що приносять полегшення навіть такому відчайдушному страждальцю, як я. Ділитися проблемами на зборах з іншими алкоголіками, з якими я ідентифікуюся, або приватно з моїм спонсором, може змінити окремі аспекти ситуації, в якій я знаходжуся. Виявляються вади характеру і я починаю бачити, як вони працюють проти мене. Коли я вірю в духовну силу програми, коли я довіряю іншим навчати мене, що потрібно робити, щоб мати краще життя, я бачу, що можу довіряти собі робити те, що необхідно.

ГНАНІ

Гнані безліччю видів страху, самообманом, своєкорисливістю і жалем до себе, ми наступаємо на ноги іншим, і вони відплачують нам тим же.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 49

Мій егоїзм був рушійною силою мого пиття. Я пив, щоб відсвяткувати успіх, і я пив, щоб втопити свої печалі. Відповідь – у покорі. Я вчуся передавати свою волю і своє життя під опіку Бога. Мій спонсор каже мені, що служіння тримає мене тверезим. Сьогодні я запитую себе: «Чи шукав я пізнання Божої волі для мене? Чи служу я своїй групі АА?»

«СПОСІБ ЖИТТЯ»

Ми, у свою чергу, теж шукали такого ж порятунку з відчайдушністю потопаючих. Те, що спочатку здавалося крихкою соломинкою, насправді виявилось люблячою і могутньою рукою Господа. Нам було дане нове життя, або, якщо хочете – «життєву програму», яка справді працює.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 22

Я намагаюся щодня підносити своє серце і руки в подяку Богові за те, що Він показав мені «план на життя» який дійсно працює через наше чудове Товариство. Але що ж саме є цим «планом на життя», який «дійсно працює»? Для мене – це практикування Дванадцяти Кроків у міру моїх можливостей, постійне усвідомлення Бога, який любить мене без умовно і надія, що в кожному новому дні є зміст мого існування. Я дійсно, дійсно благословенний у Товаристві.

«СКЛАЛИ СПИСОК...»

Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду...

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 65

Підійшовши до Кроку Восьмого, я дивувався: як можна перерахувати все, що я зробив іншим людям, оскільки було так багато людей, і деяких з них вже не було в живих. Деякі з нанесених мною кривд не були значними, але вони дуже мене турбували. Головне, що потрібно побачити в цьому Кроці це стати готовим зробити все, щоб відшкодувати збитки в міру своїх можливостей у той конкретний час. Там, де є бажання, є і спосіб; тому, якщо я хочу почуватися краще, мені потрібно позбутися почуття провини. У спокійному розумі немає місця для почуття провини. Якщо я чесний з самим собою, то за допомогою моєї Вищої Сили я зможу очистити свій розум від цього почуття.

«... ВСІХ ТИХ, КОМУ МИ ЗАПОДІЯЛИ КРИВДУ»

... і сповнились бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 65

Одним із ключових слів у Кроці Восьмому – є слово *всі*. Мені не можна вибирати кілька імен для списку та ігнорувати інші. Це список *усіх* людей, яким я заподіяв шкоду. Я відразу бачу, що цей Крок передбачає прощення, адже, якщо я не бажаю прощати когось, то мало шансів, що я внесу цю людину в список. Перш ніж вписати в мій список перше ім'я, я промовив невелику молитву: «Я прощаю всіх і кожного, хто коли-небудь завдав мені шкоди в будь-який час і за будь-яких обставин».

Для мене добре споглядати маленьке, але дуже важливе слово з двох літер кожного разу, коли вимовляється молитва Господня. Це слово – *як*. Я прошу: «Прости нам провини наші, *як* і ми прощаємо винуватцям нашим». Тут *як* означає «так само». Я прошу пробачити мене так само, як я прощаю інших. Коли я промовляю цю частину молитви і якщо я таю ненависть чи образу, то я притягую більше образ, в той час, коли я повинен закликати дух прощення.

ПОДВОЇТИ СВОЇ ЗУСИЛЛЯ

Він частково зробив це під час моральної інвентаризації, але зараз прийшов час, коли він повинен подвоїти свої зусилля, щоб побачити скільки людей він зранив і як це зробив.

ДВАНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 65

Коли я продовжую зростання в тверезості, то більше усвідомлюю себе гідною людиною. В цьому процесі я більш спроможний бачити інших як людей і разом з цим приходить усвідомлення того, що це були люди, котрим я завдавав болю протягом мого пиття. Я не просто збрехав, я збрехав про Тома. Я не просто зрадив, я зрадив Джо. Те, що здавалося безособовим, насправді було зневажання певних осіб, тому що я завдавав шкоди людям — гідним людям. Мені потрібно щось зробити людям, яким я завдавав біль, щоб я міг насолоджуватися мирною тверезістю.

ВИДАЛЕННЯ «МАТОВОГО СКЛА»

Моральна інвентаризація – це поміркований перегляд шкоди, якої ми зазнали за своє життя, і щира спроба поглянути на неї з реальної перспективи. Це має ефект видалення з нас матового скла – емоційної субстанції, котра все ще ранисть нас і заважає нам.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 140

Мій список Восьмого Кроку затягував мене у вир образи. Після чотирьох років тверезості я був заблокований запереченням, пов'язане з постійними жорстокими стосунками. Суперечка між страхом і гордістю послабшала, коли слова Кроку перемістилися з моєї голови в моє серце. Вперше за багато років я відкрив свою коробку з фарбами і дав волю справжній люті – вибуху червоних, чорних і жовтих фарб. Коли я дивився на цю картину, по моїх щоках текли сльози радості і полегшення. Під час моєї хвороби я відмовився від свого мистецтва – кара, яку я собі заподіяв, була набагато суворішою, ніж будь-яка інша завдана ззовні. В моєму одужанні я усвідомив, що біль від моїх недоліків – це та сама матерія, котру Бог використовує, щоб очистити мій характер і звільнити мене.

ПОГЛЯД У МИНУЛЕ

По-перше, ми дивимося на своє минуле і намагаємося розпізнавати, де ми помилялися; потім робимо завзяту спробу виправити шкоду яку ми вчинили; . . .

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 65

Як мандрівник у новій та захоплюючій подорожі одужання в АА, я відчув нововіднайдений спокій, та горизонт став ясним і яскравим, а не темним і тьманим. Переглядання свого життя, аби виявити, у чому я був винуватим, здавалося таким важким і небезпечним завданням. Було боляче зупинитися й озиратися назад. Я боявся, що можу спіткнутися! Хіба я не можу викинути минуле з пам'яті й просто жити своїм новим золотим сьогоденням? Я усвідомив, що ті, кому я в минулому завдав шкоди, стоять між мною і моїм бажанням продовжувати рух до душевного спокою. Мені довелося просити про сміливість зіткнутися з тими людьми з мого життя, які все ще жили в моїй совісті, щоб визнати та справитися з почуттям провини, яку створила їхня присутність у мені. Мені довелося поглянути на шкоду, яку я завдав, і стати готовим загладити її. Тільки тоді моя подорож духу могла продовжуватися.

ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ

. . . і, по-третє, прибавивши сміття з минулого ми роздумуємо, як з нашим новознайденим знанням про себе ми зможемо створити найкращі можливі стосунки з кожною людиною, яку ми знаємо.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 65

Коли я зіткнувся з Кроком Восьмим, все, що було потрібно для успішного завершення попередніх семи Кроків, зійшлося воєдино: мужність, чесність, щирість, бажання та готовність, і ретельність. Я не міг зібрати сили, необхідні для цього завдання на початку і тому Крок Восьмий говорить: «Сповнились бажанням...»

Мені потрібно було розвинути сміливість, щоб почати; чесність, щоб побачити, де я помилявся; щире бажання залагодити збитки; ретельність у складанні списку, і готовність йти на ризик, необхідний для справжньої покори. За допомогою моєї Вищої Сили в розвитку цих чеснот, я завершив цей Крок і продовжив рухатися вперед у своїх пошуках духовного зростання.

ВІДШКОДОВУЄМО ЗБИТКИ

Ми намагаємося вимести сміття, яке накопичилося в результаті наших спроб жити у свавіллі та самим керувати виставою. Якщо в нас немає волі зробити це, то ми просимо поки вона не прийде. Пам'ятайте, що на початку було домовлено: ми підемо на все заради перемоги над алкоголем.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 60

Скласти список людей, яким я завдав шкоди, було не особливо важко. Вони з'явилися в моїй інвентаризації в Четвертому Кроці: люди, до яких я відчував образи – справжню чи уявну – і яким я заподіяв страждання діями помсти. Щоб моє одужання було повним, я вірив, що тим, хто справедливо завдав мені шкоди, не важливо мені відшкодувати провину. Що важливо в моїх стосунках з Богом – це те, що я стою перед Ним, знаючи, що я зробив усе можливе, щоб виправити шкоду, яку я вчинив.

ХІБА МИ НІКОГО НЕ КРИВДИЛИ?

Проте дехто з нас спіткнувся на зовсім іншій перешкоді. Ми чіплялися твердження, що нікому, крім себе, не завдавали шкоди, коли пили.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 66-67

Цей Крок здався таким простим. Я визначив кількох людей, яким завдав шкоди, але вони були вже недоступні. І все таки я відчував неспокій щодо цього Кроку і уникав розмов про нього. З часом я навчився розглядати ті Кроки та сфери свого життя, які викликали у мене дискомфорт. У своїх пошуках я виявив своїх батьків, які були глибоко уражені моєю ізоляцією від них; мого роботодавця, який переймався через мої прогули, провали в пам'яті, мій норов; та друзів, яких я уникав без пояснень. Коли я зіткнувся з реальністю завданої шкоди, Крок Восьмий набув нового значення. Мені більше не дискомфортно, і я відчуваю себе чистим і легким.

«Я ПРОПАВ»

Далі ми можемо запитати себе, що маємо на увазі, кажучи, що ми «скривдили» інших людей. Які види «кривди» все ж таки люди завдають один одному? Щоб конкретно визначити слово «кривда», можна назвати його результатом зіткнення інстинктів, які завдають фізичної, психічної, емоційної чи духовної шкоди людям.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 67-68

На зборах, присвячених Кроку Восьмому, я завжди думав: «Я справді не завдав шкоди багатьом людям, а тільки собі.». Але настав час, коли я написав свій список, і він виявився не таким коротким, як я думав. Все було дуже просто – ви мені або подобалися, або не подобалися, або ж мені щось було від вас потрібно. Люди не робили того, що я хотів від них, а близькі стосунки не складалися через непомірні вимоги моїх партнерів. Чи були це «гріхи бездіяльності»? Через моє пиття я «пропав» – ніколи не надсилав листівок, не відповідав на дзвінки, не був тим, на кого можна було розраховувати або не брав участі в житті інших людей. Яка це була благодать – дивитися на ці взаємини, робити свої інвентаризації в тиші, наодинці з Богом, як я Його розумію, і щодня йти вперед, з готовністю бути чесним і відвертим у своїх стосунках.

ВИПРАВЛЯЄМО ШКОДУ

В багатьох випадках ми будемо знаходити, що, хоча кривда заподіяна іншим не була значною, емоційна шкода, яку ми заподіяли собі, таки була.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 67

Чи думали ви коли небудь про те, що шкода, яку ви заподіяли партнеру по бізнесу або можливо члену сім'ї, була настільки незначною, що справді не заслуговувала на вибачення, оскільки вони, напевно, все одно про це не пам'ятають? Якщо ця особа та заподіяна їй шкода постійно спадають на думку знову й знову, викликаючи незручність або, можливо, почуття провини, тоді я ставлю ім'я цієї людини на перше місце у своєму «списку відшкодувань» і виявляю бажання щиро вибачитись, знаючи, що я почуватимуся спокійно та розслаблено щодо цієї людини, коли ця дуже важлива частина мого одужання буде виконана.

СТАЄМО КРАЩІ

Дуже глибокі, іноді майже забуті, руйнівні емоційні конфлікти живуть під рівнем свідомості.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 67

Лише позитивними діями я можу позбутися залишків провини та сорому, викликаних алкоголем. Упродовж усіх моїх нещасних випадків, коли я пив, мої друзі казали: «Чому ти це робиш? Ти тільки собі шкодиш». Я мало що усвідомлював, наскільки правдивими були ці слова. Хоча я завдав шкоди іншим, деяка моя поведінка призвела до тяжких ран у моїй душі. Крок Восьмий дає мені можливість простити самого себе. Складаючи список тих, кому я заподіяв шкоду, я тим самим відпускаю значну частку прихованої шкоди, заподіяної самому собі. Відшкодовуючи збитки, я звільняюся від тягарів, тим самим сприяючи своєму зціленню.

КУТ ЗОРУ

Ще раз звертаємося до нашого списку. Відкинувши думки про проступки, які вчинили інші, ми рішуче шукали свої власні помилки. В яких випадках ми були себелюбними, нечесними, своєкорисливими і наляканими?

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 53

Це чудова свобода – не потребувати постійного схвалення з боку колег по роботі чи людей, яких я люблю. Шкода, що я не знала про цей Крок раніше, тому що як тільки я створила систему координат, я відчула, що можу зробити наступний правильний вчинок, знаючи, що дія відповідає ситуації і що так поступати було правильно.

ДО ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ

Ні одна сфера досліджень не дасть більш задовольняючих та цінних нагород як це, оскільки нездорові стосунки з іншими людьми майже завжди були прямою причиною наших бід, включно з нашим алкоголізмом.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 67

Готовність – це особлива річ для мене, що з часом, здається, приходить спочатку з усвідомленням, а потім з відчуттям дискомфорту, призводячи до бажання щось робити. Коли я розмірковував над Восьмим Кроком, моя готовність залагодити збитки іншим виникла, як бажання простити іншим і собі. Усвідомивши свою роль в труднощах у стосунках з людьми, я відчув прощення щодо них. Я хотів відчути мир і душевний спокій, описані в Обіцянках. Виконуючи перші сім Кроків, я усвідомив, кому я завдав шкоди, і те, що сам був собі найбільшим ворогом. Щоб відновити свої взаємини з моїми ближніми, я збагнув, що мушу змінитися. Я хотів навчитися жити в гармонії з собою і з іншими, щоб я міг жити в емоційній свободі. Початок кінця моєї ізоляції – від моїх друзів і від Бога – настав, коли я написав свій список Восьмого Кроку.

МИ ТІЛЬКИ НАМАГАЄМОСЯ

Моя стабільність походить від намагання віддавати, а не вимагати щоб одержувати.

НАЙКРАЩЕ ВІД БІЛЛА, ст. 46-47

Поки я всім серцем і душею намагаюся передавати іншим те, що передано мені, і нічого не вимагаю натомість – життя добре до мене. До приходу в програму АА, я ніколи не був спроможний давати, не вимагаючи чогось натомість. Я мало що знав про те, що, почавши вільно віддавати людям себе, я почну отримувати, взагалі нічого не очікуючи і не вимагаючи. Те, що я отримую сьогодні – це дар «стабільності», як це було з Біллом: стабільність в моїй програмі АА, всередині себе, але найбільше – у моїх стосунках із моєю Вищою Силою, яку я вирішую називати Богом.

У ПОШУКАХ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ

Впроцесі подальшого розвитку виявилось, що найкращим можливим джерелом емоційної стабільності є Сам Бог. Ми побачили, що покладатися на Його досконалу справедливість, прощення та любов було здоровим, і спрацьовувало би там, де не вдалося б з нічим іншим. Якщо ми дійсно покладаємося на Бога, то не зможемо ані більше грати роль Бога перед своїми товаришами, ані не відчувати потреби повністю покладатися на людський захист і опіку.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 96

Все своє життя я покладалася на людей, щодо забезпечення моєї безпеки і задоволення моїх емоційних потреб, але сьогодні я так жити більше не можу. Ласкою Божою я визнала своє безсилля перед людьми, місцями і речами. Я була по-справжньому «залежна від людей»; куди б я не пішла, мусив був бути хтось, хто звертав би на мене якусь увагу. Це було саме таке ставлення, яке могло стати тільки гіршим, тому що чим більше я покладалася на інших і вимагала уваги, тим менше я отримувала.

Я перестала вірити, що будь-яка людська сила зможе позбавити мене цього почуття порожнечі. Хоча я залишаюся тендітною людиною, якій потрібно працювати по Кроках АА, щоб зберегти цей конкретний принцип у своїй свідомості, тільки люблячий Бог може дати мені внутрішній спокій і емоційну стабільність.

НЕСЕМО ПОСЛАННЯ АА ДОДОМУ

Чи зможемо ми принести той самий дух любові та толерантності в наше часом розладнане сімейне життя, який ми приносимо в свою групу АА?

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 92

Члени моєї сім'ї страждають від наслідків моєї хвороби. Любячи і приймаючи їх такими, якими вони є, так само, як люблю і приймаю членів АА, я сприятиму поверненню в моє життя любові, терпимості і гармонії. Використання звичайної ввічливості і поважання особистих кордонів інших – є необхідними практиками в усіх сферах мого життя.

ЗАГАДКА, ЯКА ПРАЦЮЄ

Може буде можливо знайти пояснення духовних переживань такі як наші, але я часто намагався пояснити своє власне і мені лише вдавалось розповісти історію про це. Я знаю почуття яке це переживання мені дало і результати які принесло, але я усвідомлюю, що, можливо, ніколи до кінця не зрозумію його глибинних «як» і «чому».

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 313

Під час одних відкритих зборів АА я мав глибоке духовне переживання, яке спонукало мене вигукнути: «Я – алкоголік!» З того дня я не пив. Я можу сказати вам слова, які почув перед своїм визнанням, і як ті слова на мене вплинули, але чому це сталося, я не знаю. Я вірю, що сила могутніша за мене вибрала мене щоб одужати, але я не знаю чому. Я намагаюся не журитися і не роздумувати про те, чого ще не знаю; натомість я довіряю, що якщо я буду продовжувати працювати по Кроках, практикувати принципи АА в своєму житті і ділитися своєю історією, то я буду з любов'ю скерована до глибокої та зрілої духовності, в якій мені відкриється ще більше. На даний момент для мене це дар – довіряти Богові, працювати по Кроках та допомагати іншим.

ДАР ЄДНАННЯ

Звільни мене від рабства власного «я», щоб я міг краще виконувати Твою волю.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 50

Багато разів у моєму алкогольному стані, я пив, щоб налагодити зв'язок з собою та іншими, але мені вдавалося лише встановити рабство алкогольної самотності. Завдяки способу життя АА, я отримав дар зв'язку з тими, хто був тут до мене, з тими, хто в ньому зараз, і з тими, хто ще прийде. Я назавжди вдячний за цей благодатний дар від Бога.

ВІДДАЄМО

Хоч вони й знали, що мусять допомагати іншим алкоголікам, якщо хочуть залишатися тверезими, цей мотив став другорядним. Він був перевершений щастям, яке вони знайшли, віддаючи себе іншим.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 125

Для мене ці слова стосуються передачі сили, через яку Бог, як я Його розумію, входить в моє життя. Через молитву та медитацію я відкриваю канали, а потім встановлюю та покращую свій свідомий контакт з Богом. Тоді, через дії я отримую силу, яку потребую для збереження тверезості кожного дня. Підтримуючи свій духовний стан, віддаючи те, що мені було дано безкоштовно, мені дарується щоденне відтермінування.

ЗОСЕРЕДЖУЄМ НАШІ ДУМКИ

Коли почалася Друга світова війна, наша АА залежність від Вищої Сили піддалася першому серйозному випробуванню. Члени АА були призвані на військову службу й розкидані по цілому світу. Чи зможуть вони дотримуватись дисципліни, вистояти під вогнем і витримати . . . ?

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 200

Я зосереджуватиму свої думки на Вищій Силі. Я повністю віддамся цій силі всередині себе. Я стану воїном цієї сили, відчуюючи міць духовної армії, такою якою вона є у моєму житті сьогодні. Я дозволю хвилі духовного єднання з'єднати мене з цією Вищою Силою через мою вдячність, послух і дисципліну. Дай мені дозволити цій силі вести мене через усі розпорядження дня. Нехай кроки, які я роблю сьогодні, зміцнять мої слова та вчинки, нехай я знаю, що послання, яке я несу – подароване цією силою, могутнішою за мене – дане мені, щоб ділитися.

ПОЛЕГШЕННЯ ТЯГАРЯ

Показувати іншим, які ще страждають, яким чином нам була надана допомога – саме те, що робить життя таким цінним для нас тепер. . . . темне минуле є . . . ключем до життя і щастя для інших людей.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 98

З тих пір, як я став тверезим, я був зцілений від багатьох мук: обману мого партнера, покидання мого найкращого друга та зіпсуття надій моєї матері щодо мого життя. У кожному випадку хтось у програмі розповідав мені про подібну проблему, і я міг поділитися тим, що сталося зі мною. Після того, як я розповів свою історію, нам обом ставало легше на серці.

Я ВИБИРАЮ АНОНІМНІСТЬ

Ми впевнені, що покірність виражена через анонімність – це найбільший захист, який можуть мати Анонімні Алкоголіки.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 157

Оскільки в АА немає правил, я сам вибираю, де я хочу бути, і тому вибираю анонімність. Я хочу, щоб мій Бог використовував мене, покірно, як один зі своїх інструментів у цій програмі. Жертовність – це мистецтво охоче віддавати себе, дозволяючи покорі замінити моє его. У тверезості я придушую те бажання кричати світові: «Я – член АА» і я відчуваю внутрішню радість і мир. Я дозволяю людям бачити зміни в мені, і надіюся, що вони запитають, що зі мною сталося. Я ставлю принципи духовності вище за судження, придирання та критику. Я хочу любові та турботи у моїй групі, щоб я міг рости.

ЄДИНА УМОВА

«Колись кожна група АА мала багато правил прийому. Всі страшено боялися, щоб щось або хтось не перекинув човна. . . . Загальний список вийшов довжиною у кілометр. Якщо б всі ці принципи були втілені, то взагалі ніхто не зміг би вступити до АА, . . .»

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 115-116

Я вдячний за те, що Третя Традиція вимагає від мене лише бажання кинути пити. Я роками порушував обіцянки. У Товаристві я не мусив давати обіцянок, я не мусив зосереджуватися. Мені потрібно було лише відвідати одні збори у затьмареному стані. щоб знати, що я вдома. Я не мусив клястися у вічній любові. Тут мене обійняли незнайомі люди. «Все буде краще, – говорили вони, – ти це зробиш, день за днем». Вони вже не були незнайомцями, вони були дбайливими друзями. Я прошу Бога, щоб допоміг мені вийти до людей, які бажають тверезості, і будь-ласка, залиши мене вдячним!

УНІКАЛЬНА ПРОГРАМА

Анонімні Алкоголіки ніколи не матимуть професійних кадрів. Ми в якійсь мірі зрозуміли стародавні слова: «Безплатно отримав сам, безплатно віддай». Виявилося, що по відношенню до професіоналізму гроші та духовність несумісні.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 139

Я вірю, що АА стоять окремо у справі лікування алкоголізму, оскільки вони базуються виключно на принципі, коли один алкоголік ділиться з іншим алкоголіком . Саме це робить програму унікальною. Коли я вирішив, що хочу залишатися тверезим, я зателефонував жінці, яка, як я знав, була тверезим членом АА, і вона передала мені послання Анонімних Алкоголіків. Вона не отримала грошової компенсації, проте платою для неї став ще один її тверезий день. Сьогодні я не міг попросити нічого іншого, окрім ще одного дня, вільного від алкоголю, тож у цьому відношенні мені щедро платять за мою працю.

ГОТОВНІСТЬ ДО ЗРОСТАННЯ

Щоб нам отримати ще більше дарів, наше пробудження мусить продовжуватися.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 8

Тверезість заповнює болючу «дірку в душі», яку створив мій алкоголізм. Часто я відчуваю себе настільки добре фізично, що вірю, що моя робота закінчена. Однак радість – це не просто відсутність болю; це дар постійного духовного пробудження. Радість приходить від безперервного і активного навчання, а також від застосування принципів одужання в моєму повсякденному житті та від ділення цим досвідом з іншими. Моя Вища Сила надає багато можливостей для більш глибокого духовного пробудження. Мені тільки потрібно привнести в своє одужання бажання рости. Сьогодні я готовий рости.

ЗНАЙТИ ПРИЧИНУ, ЩОБ ПОВІРИТИ

Бажання рости є основою духовного розвитку.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 171

Як співається у пісні: «. . . і я шукаю причину вірити . . .» Це нагадує мені, що одного разу я не міг знайти причину повірити, що моє життя налагодилося. Попри те, що прихід в АА врятував мені життя, через три місяці я знову запив. Хтось сказав мені: «Ти не мусиш вірити. Хіба у тебе немає *бажання* повірити, що є причина що ти живеш/живий), навіть якщо ти, можливо, сам не знаєш, що та причина є, і іноді можеш не знати, як правильно поводитись»? Коли я побачив, наскільки я готовий повірити, що була причина на моє життя, я зміг почати роботу по Кроках. Тепер, коли я починаю зі слів «Я бажаю. . .», я використовую ключ, який веде до дії, чесності та відкритості до Вищої Сили, яка рухається через моє життя.

БУДУЄМО НОВЕ ЖИТТЯ

Нам здається безрозсудним чоловік, якщо він каже, що вистачить лише тверезості.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 65

Коли я розмірковую про Корк Дев'ятий, то бачу, що фізичної тверезості мені достатньо. Мені потрібно пам'ятати безнадійність, яку я відчував до того, як знайшов тверезість, і те, як я був готовий піти на все заради цього. Однак фізичної тверезості недостатньо для оточуючих, бо я мушу бачити, що Божий дар використовується для побудови нового життя для моєї родини та близьких. Не менш важливо і те, що я повинен бути готовий допомагати тим, хто хоче іти шляхом життя АА.

Я прошу Бога допомогти мені ділитися даром тверезості, щоб його переваги були видні тим, кого я знаю і люблю.

РЕКОНСТРУКЦІЯ

Так, попереду довгий період відбудови. . . .

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 65

Реконструкція мого життя є головною метою мого одужання, оскільки я уникаю першої чарки тільки на один день. Найуспішніше виконується це завдання, коли працюєш по Кроках нашого Товариства. Духовне життя – не теорія, воно реальне, і я мушу жити ним. Крок Другий почав мій шлях до розвитку духовного життя; Крок Дев'ятий дозволяє мені перейти до останньої фази початкових Кроків, які навчили мене, як жити духовним життям. Без керівництва і моці Вищої Сили було б неможливо пройти через різноманітні етапи відбудови. Я усвідомлюю, що Бог діє для мене і через мене. Я отримую доказ цьому, коли розумію, що Бог зробив для мене те, чого я не міг зробити для себе сам, усунувши цей уїдливиий примус випити. Щодня я мушу продовжувати пошук Божого керівництва. Він дарує мені щоденну відстрочку і забезпечить силою необхідною для реконструкції.

ЕМОЦІЙНА РІВНОВАГА

*Особисто відшкодовували заподіяну цим людям кривду,
де тільки можливо, . . .*

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 70

Озираючись на дні свого життя, я згадую багатьох людей, яких моє життя торкнулося випадково, але яких я стурбував своїм гнівом і сарказмом. Цих людей неможливо знайти, і безпосередньо відшкодувати їм збитки неможливо. Єдине, що я можу виправити цим невідомим особам, єдині «зміни на краще», які я можу запропонувати – це непрямі відшкодування, зроблені іншим людям, чії шляхи ненадовго перетинаються з моїми. Постійні прояви ввічливості і доброти допомагають мені жити в емоційній рівновазі та мирі з самим собою.

УСУВАЄМО ЗАГРОЗИ ДЛЯ ТВЕРЕЗОСТІ

... крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 47

Крок Дев'ятий відновлює в мені відчуття причетності не лише до людства, але й до повсякденного світу. По-перше, цей Крок змушує мене вийти з під захисту АА, щоб я справлявся з людьми «там», поза АА, причому на їх умовах, а не на моїх. Ця дія страшить, але є необхідною, якщо я хочу повернутися до життя. По-друге, Крок Дев'ятий дозволяє мені усунути загрози для моєї тверезості шляхом зцілення минулих стосунків. Крок Дев'ятий вказує шлях до більш спокійної тверезості, дозволяючи мені розчистити руїну минулого, щоб вона не збивала мене.

НАША СТОРОНА ВУЛИЦІ

Ми прийшли, щоб розчистити свою сторону вулиці, розуміючи, що нічого корисного не зможемо виконати, поки не зробимо це, ніколи не намагаючись вказувати, що вона повинна робити. Її недоліки не обговорюються. Ми зосереджуємося на своїх власних.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 61

Я вибачилася за свою провину перед батьком після того, як кинула пити. Мої слова не були почуті, оскільки я звинуватила його у своїх бідах. Через кілька місяців я знову вибачилася за провину перед татом. Цього разу я написала листа, в якому не звинувачувала його і не згадувала про його недоліки. Це спрацювало, і нарешті я зрозуміла! Моя сторона вулиці – це все, за що я відповідаю, і – завдяки Богові та АА – на сьогодні вона чиста.

«МИ ПРОСИМО ЙОГО ПРО ЗАХИСТ»

«Відкинувши все, ми попросили Його захисту й опіки».

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 46

Я не міг справлятися зі своїм життям сам. Я спробував цей шлях, але зазнав невдачі. Мій «найвищий гріх» опустив мене до найнижчого рівня, якого я коли-небудь досягав, і, будучи нездатним навіть функціонувати, я прийняв той факт, що мені відчайдушно потрібна допомога. Я припинив боротьбу і повністю здався Богові.

Тільки тоді я почав рости! Бог пробачив мені. Лише Вища Сила могла мене врятувати, тому що лікарі сумнівалися, що я виживу. Я вже пробачив сам себе і насолоджуюся свободою, якої ніколи раніше не відчував. Я відкрив Йому своє серце і розум. Чим більше я вчуся, тим менше я знаю, це факт, який підкорює мене, – але я щиро хочу продовжувати розвиватися. Я насолоджуюся душевним спокоєм, але лише тоді, коли повністю довіряю своє життя Богові. Поки я чесний із самим собою і прошу Його допомоги, я можу підтримувати це корисне існування.

Тільки сьогодні я намагаюся жити за Його волею для мене – тверезо.

Я дякую Богу, що сьогодні я можу обрати не пити.
Сьогодні життя прекрасне!

ВІДКРИВАЮЧИ НОВІ ДВЕРІ

Вони [Обіцянки] здійсняться серед нас – часом швидше, часом повільніше.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Обіцянки, про котрі йдеться в цьому уривку, повільно оживають для мене. Те, що дало мені надію – це втілення Дев'ятого Кроку в життя. Цей Крок дозволив мені побачити та поставити перед собою цілі в одужанні.

Старі звички та поведінка важко вмирають. Робота по Дев'ятому Кроку дає мені змогу закрити двері за п'яницею, яким я був, і відкрити нові шляхи для себе, як тверезого алкоголіка. Для мене вкрай важливо відшкодувати провину. Коли я відновлюю стосунки та поведінку минулого, я можу краще жити тверезим життям!

Хоча у мене є кілька років тверезості, бувають моменти, коли потрібно подбати про «старі речі» з минулого, і Крок Дев'ятий завжди працює, коли я по ньому працюю.

КОМУ ДОВІРИТИ ОДУЖАННЯ?

Вони [Обіцянки] завжди здійсняться, якщо ми докладемо зусиль для цього.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Іноді я думаю: «Виправляти провину – це занадто! Ніхто не повинен так принижуватися!» Однак саме це самоприниження наближає мене до світла духу. АА – це моя єдина надія, якщо я хочу продовжувати зцілення та отримати життя, у якому є щастя, дружба та гармонія.

ВІДШКОДОВУЄМО ЗБИТКИ

Передусім, ми повинні бути абсолютно впевненими, що ми не зволікаємо через страх.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 73

Мати сміливість, не боятися – це дари мого одужання. Вони дають мені можливість просити про допомогу та ввідшкодовувати збитки з почуттям гідності та покори. Щоб виправити провину, може знадобитися певна частка чесності, якої, на мою думку, мені не вистачає, але за допомогою Бога та мудрості інших я можу поринути всередину себе та знайти в собі сили діяти. Мої спроби відшкодувати провину можуть бути прийняті, а можуть і ні, але після того, як вони будуть завершені, я можу ходити з почуттям свободи і знати, що сьогодні я відповідальний.

Я НЕСУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Бо готовність прийняти всі наслідки своїх минулих вчинків і одночасно взяти відповідальність за благополуччя інших, є справжнім духом Кроку Дев'ятого.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 73

В одужанні та завдяки допомозі Анонімних Алкоголіків я дізнаюся, що саме те, чого я боюся – це моя свобода. Це йде з моєї схильності відмовлятися від відповідальності за будь-що: я заперечую, ігнорую, звинувачую, уникаю. Потім одного разу я дивлюся, визнаю, приймаю. Свобода, зцілення та одужання, які я відчуваю, – це дивитися, визнавати та приймати. Я вчуся говорити: «Так, я відповідальна». Коли я можу говорити ці слова чесно й щиро, тоді я вільна.

ВІДНОВЛЮЄМО ЗРУЙНОВАНЕ

Добре судження, обайливий вибір часу, мужність і розсудливість – ці риси будуть потрібні нам, коли робимо Крок Дев'ятий.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 70

Відшкодування шкоди можна розглядати двома способами: по-перше, це відшкодування збитків, бо якщо я пошкодив паркан мого сусіда, я «виправляюся», і це є прямим відшкодуванням. Другий спосіб полягає в зміні моєї поведінки, бо якщо мої дії завдали комусь шкоди, я докладаю щоденних зусиль, щоб більше не завдавати шкоди. Я «виправляюся», і це непряме виправлення. Який підхід найкращий? Єдиний правильний підхід, за умови, що я цим не завдаю подальшої шкоди, – це робити обидва. Якщо завдано шкоди, то я просто «відшкодовую». Діяти таким чином дає мені впевненість, що я чесно відшкодовую збитки.

СПОКІЙ РОЗУМУ

Чи ми представимо справу перед своїм спонсором або духовним наставником, щиро просячи Божої допомоги та керівництва – одночасно вирішивши поступити правильно, коли це стане ясным, чого б це не коштувало?

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 73

Моя віра у Вищу Силу є невід’ємною частиною моєї роботи по Дев’ятому Кроку; прощення, час і правильні мотиви – це інші складові. Моє бажання зробити Крок – це зростаючий досвід, який відкриває двері для нових і чесних стосунків із людьми, яким я завдав шкоди. Моя відповідальна дія наближає мене до духовних принципів програми – любові та служіння. Спокій розуму, душевний спокій і сильніша віра обов’язково прийдуть.

НОВЕ ЖИТТЯ

Так, існує замієник, який набагато більший за це – товариство у Анонімних Алкоголіках. . . . Життя, нарешті, набуде сенсу.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 120

Без алкоголю життя краще. АА і присутність Вищої Сили тримають мене тверезим, але Божа ласка робить ще краще; вона приносить служіння в моє життя. Контакт з програмою АА навчає мене по-новому та глибше розуміти, що таке Анонімні Алкоголіки та чим воно займається, але, що найважливіше, він допомагає мені показати, хто я є: алкоголік, який потребує постійного досвіду програми Анонімних Алкоголіків, щоб я міг жити життям, подарованим мені моєю Вищою Силою.

МИ ВИСТОЇМО АБО ВПАДЕМО – РАЗОМ

. . жодна спільнота чоловіків і жінок ніколи не мала більш нагальної потреби у тривалій ефективності і постійній єдності. Ми, алкоголіки, бачимо, що ми мусимо працювати разом і триматися разом, бо інакше більшість із нас остаточно помре на самоті.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 139

Так само, як Дванадцять Кроків АА не даремно написані в певній послідовності, так само і з Дванадцятьма Традиціями. Перший Крок і Перша Традиція намагаються поступово вселити в мене достатньо покори, щоб дати мені шанс вижити. Разом вони є основним фундаментом, на якому побудовані решта Кроків та Традицій. Це процес зменшення его, який дозволяє мені рости, як особистості через Кроки, і як активному члену групи через Традиції. Повне прийняття Першої Традиції дозволяє мені відкинути особисті амбіції, страхи та гнів, коли вони суперечать загальному благу, таким чином дозволяючи мені працювати з іншими для нашого спільного виживання. Без Першої Традиції у мене мало шансів зберегти єдність, необхідну для ефективної праці з іншими, і я також можу втратити решту Традицій, Товариство та своє життя.

СВОБОДА ВІД СТРАХУ

Коли ми з допомогою Бога спокійно прийняли свою долю, то виявилось, що ми можемо жити в злагоді з собою й показати іншим, які все ще страждали від таких самих страхів, що вони також можуть подолати їх. Ми побачили, що звільнення від страху є важливішим, ніж звільнення від нестатку.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 101

Матеріальні цінності володіли моїм життям протягом багатьох років під час мого активного алкоголізму. Я вірив, що все моє майно зробить мене щасливим, але все одно почувався банкрутом після того, як отримав його. Коли я вперше прийшов в АА, я дізнався про новий спосіб життя. Як результат того, що я навчився довіряти іншим, я почав вірити в силу, могутнішу за мене. Віра звільнила мене від рабства свого еґо. Коли матеріальні здобутки були замінені дарами духу, моє життя стало керованим. І тоді я вирішив ділитися своїми переживаннями з іншими алкоголіками.

З ЛЮБОВ'Ю ДО ОДУЖАННЯ

Нам потрібно було відмовитися від усієї нашої дорогоцінної філософії самодостатності. Це не було зроблено старим способом – силою волі; натомість це було питання розвитку в собі бажання прийняти ці нові факти щодо життя. Ми не втікали, ані не боролися. Але ми прийняли. І тоді ми були вільними.

НАЙКРАЩЕ ІЗ ГРЕЙПВАЙН, Том 1, ст. 198

Я можу звільнитися від свого старого зневолюючого «я». Через деякий час я пізнав добро в собі і вірю в нього. Я бачу, що моя Вища Сила, яка огортає мене, любила мене до одужання. Моя Вища Сила стає тим джерелом любові та сили, яке творить у мені постійне чудо. Я тверезий. . . і я вдячний.

ПРИЙНЯТТЯ

Ми визнали, що не можемо подолати алкоголь, спираючись лише на залишки власних сил і тому ми прийняли наступний факт, що залежність від Вищої Сили (принаймні нашої групи АА) зможе виконати цю роботу, яка досі була неможливою. Як тільки ми змогли повністю прийняти дані факти, почалося наше звільнення від пристрасті до алкоголю.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 109

Свобода прийшла до мене лише тоді, коли я прийняла те, що я можу віддати свою волю та своє життя під опіку моєї Вищої Сили, яку я називаю Богом. Душевний спокій просочився в хаос мого життя, коли я прийняла, що те, через що я проходила, було життям і що Бог допоможе мені справитися з моїми труднощами – і ще багато іншого. Відтоді Він допомагав мені в усіх моїх труднощах! Коли я приймаю ситуації такими, якими вони є, а не такими, якими я хочу, щоб вони були, тоді я можу почати рости і мати душевний спокій і умиротворення.

ВИЩА СИЛА ЯК ПРОВІДНИК

Потурбуйтеся про те, щоб ваші стосунки з Ним були правильними, і багато дивовижних подій стануться з вами та багатьма іншими. Для нас це Великий Факт.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 129

Мати правильні стосунки з Богом здавалося неможливим. Моє хаотичне минуле залишило мене, сповненим почуття провини та докорів сумління, і я дивувався, як може працювати ця «справа Бога». АА сказало мені, що я мушу віддати свою волю і своє життя під опіку Бога, як я Його розумію. Не маючи більше місця, куди повернутися, я впала на коліна й закричала: «Боже, я не можу цього зробити. Будь ласка, допоможи мені!» Коли я визнав своє безсилля, проблеск світла почав торкатися моєї душі, а потім з'явилася готовність дозволити Богу контролювати моє життя. З Ним, як з моїм провідником, почали відбуватися великі події, і я знайшов початок тверезості.

ОСТАННЯ ОБІЦЯНКА

Раптово ми усвідомимо, що Бог робить для нас те, чого ми не могли зробити самі для себе.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 66

Остання Обіцянка Великої Книги здійснилася для мене в перший же день тверезості. Того дня Бог зберіг мене тверезим, і кожного наступного дня я дозволяв Йому діяти в моєму житті. Він дає мені силу, сміливість і скерування для виконання моїх життєвих обов'язків, щоб потім я міг допомагати іншим залишатися тверезими та розвиватися. Він проявляється в мені, роблячи мене руслом Його слова, думки і дії. Він працює з моїм внутрішнім я, тоді як я творю в зовнішньому світі, адже Він не зробить для мене того, що я можу зробити для себе. Я мушу мати бажання виконувати Його роботу, щоб Він міг успішно діяти через мене.

«БЕЗМЕЖНА ЖИЛА»

Як виснажений золотошукач у стані крайньої знемоги, ми натрапили киркою на золотоносну жилу. Радість звільнення від постійного розчарування не знає меж. Батько відчуває, що натрапив на щось краще за золото. Деякий час він може намагатися тримати цей новий скарб для себе. Він може відразу не збагнути, що він ледве торкнувся безмежної жили, котра даватиме набуток тільки тоді, коли він добуватиме з неї все своє життя і наполягатиме на тому, щоб віддавати весь здобуток.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 101

Коли я розмовляю з новачком в АА, моє минуле дивиться мені прямо в очі. Я бачу біль у цих повних надії очах, простягаю руку, і тоді стається чудо: я стаю зціленим. Мої проблеми зникають, коли я звертаюся до цієї тремтячої душі.

«Я БУЛА ОСОБЛИВОЮ»

Він [Білл В.] сказав мені м'яко і просто: «Ви думаєте, ви одна з нас?»

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 413

(Третє видання – Англійське)

Коли я пила протягом життя, була переконана, що я – виняток. Я думала, що виходжу за межі дрібних вимог і маю право на вибачення. Я ніколи не усвідомлювала, що темною протинагою мого ставлення було постійне відчуття, що я «не належу». Спочатку в АА я ототожнювала себе з іншими лише, як алкоголік. Яким чудовим пробудженням для мене було усвідомлення того, що якщо люди робили все можливе, що могли, то я також! Весь біль, сум'яття та радощі, які вони відчують, не є чимось винятковим, вони є частиною мого життя так само, як і життя будь-кого.

ПИЛЬНІСТЬ

Ми побачили істину, доведену знову і знову: «Якщо алкоголік, то алкоголік назавжди». Починаючи пити після періоду тверезості, за короткий час наш стан стає гіршим, ніж був раніше. Якщо ми збираємося кинути пити, то в нас не може бути ані будь-яких сумнівів, ані жодної прихованої думки, що одного дня ми станемо захищеними від алкоголю.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 26

Сьогодні я – алкоголік. Завтра не буде інакше. Алкоголізм живе в мені зараз і назавжди. Я ніколи не маю забувати, хто я є. Алкоголь напевно вб'є мене, якщо я не зможу щодня розпізнавати та визнавати свою хворобу. Я не граю в гру, в якій програш є тимчасовою невдачею. Я маю справу з своєю хворобою, від якої немає вилікування, лише щоденне прийняття та пильність.

СПЕРШУ РОБИ НАЙВАЖЛИВІШЕ

Дехто з нас зазнав великих труднощів, щоб зрозуміти цю істину: є робота чи немає роботи, є дружина, чи немає дружини — ми просто не перестасмо пити, поки ми ставимо залежність від інших людей поперед залежності від Бога.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 77

До того, як прийшов в АА, я завжди мав виправдання, щоб випити: «Вона сказала . . .», «Він сказав . . .», «Мене вчора звільнили», «Я отримав чудову роботу сьогодні». Жодна сфера мого життя не могла б бути доброю, якби я випив знову. У тверезості моє життя стає кращим з кожним днем. Я мушу завжди пам'ятати, щоб не пити, довіряти Богові та залишатися активним в АА. Чи ставлю я сьогодні щось вище своєї тверезості, Бога та АА ?

НАШІ ДІТИ

Алкоголіку, можливо, буде важко відновити дружні стосунки з дітьми. . . . З часом вони побачать, що він став новою людиною і по-своєму дадуть йому знати про це. . . . Відтоді прогрес буде швидким. Після такого возз'єднання часто настають чудові результати.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 105-106

На шляху до одужання я отримав подарунок, який неможливо було купити. Це була листівка від мого сина з коледжу, в котрій він писав: «Тату, ти не уявляєш, який я радий, що все гаразд. Вітаю тебе з днем народження! Я тебе люблю!» Раніше мій син казав, що любить мене. Це було під час попередніх різдвяних свят, коли він сказав мені, плачучи: «Тату, я люблю тебе! Хіба ти не бачиш, що ти собі робиш?» Я не міг бачити. Захлинувшись від емоцій, я плакав, але цього разу, коли я отримав листівку свого сина, мої сльози були сльозами радості, а не відчаю.

БЕЗ ЗАСТЕРЕЖЕНЬ

*Коли (серце) переповнене вдячністю, тоді без сумніву
серцебиття спричинює любов, . . .*

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 37

Практикуючи служіння іншим, якщо мої успіхи створюють грандіозність, я мушу задуматися над тим, що привело мене до цього. Те, що було подаровано мені з радістю і любов'ю, має передаватися без застережень і без очікування. Бо коли я зростаю, я бачу, що незалежно від того, скільки я віддаю з любов'ю, я отримую набагато більше духовного.

ЛЮБОВ БЕЗ ЖОДНИХ УМОВ

Практичний досвід показує, що ніщо не буде так забезпечувати імунітет від пиття, як інтенсивна робота з іншими алкоголіками.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 70

Спонсорство принесло мені два сюрпризи. По-перше, те що мої спонсори дбали про мене. Те, що я вважав вдячністю, більше нагадувало любов. Вони хотіли, щоб я був щасливий, ріс і залишався тверезим. Знаючи, що вони відчують, неодноразово зупиняло мене від пиття. По-друге, я виявив, що можу любити когось іншого відповідально, з повагою та щирою турботою про розвиток цієї людини. До цього часу я думав, що моя здатність щиро піклуватися про благополуччя інших атрофувалася через відсутність використання. Дізнатися, що я можу любити без жадібності чи тривоги, було одним із найцінніших подарунків, які дала мені програма. Вдячність за цей дар багато разів тримала мене тверезим.

АБСОЛЮТНО ОДНАКОВІ

Часті контакти з новачками і один з одним є яскравими моментами у нашому житті.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 70

Чоловік прийшов на зустріч п'яний, перебив спікерів, встав і зняв сорочку, галасливо ходив туди й назад по каву хитаючись, вимагав слова, а врешті назвав секретаря групи нецензурним словом і вийшов. Я був радий його появі – знову я побачив яким я був. Але я також побачив, яким я все ще є і ким я все ще можу бути. Мені не обов'язково бути п'яним, щоб хотіти бути винятком і бути в центрі уваги. Я часто почувався скривдженим і образливо відповідав, коли зі мною просто поводитися, як із пересічною людиною. Чим більше чоловік намагався наполягати, що він інший, тим більше я розумів, що ми з ним абсолютно схожі.

КОЛО І ТРИКУТНИК

Коло символізує весь світ АА, а трикутник – Три Завіти АА: Одужання, Єдність, Служіння. У нашому новому чудовому світі ми знайшли свободу від своєї смертельної одержимості.

АА ДОРОСЛІШАЄ, ст. 139

На початку мого життя в АА, я почав працювати у його службах і вважав пояснення логотипу нашої спільноти дуже доречним. По-перше, коло любові та служіння з добре збалансованим трикутником всередині, основа якого представляє наше Одужання через Дванадцять Кроків. Тоді дві інші сторони, що представляють Єдність і Служіння відповідно. Всі три сторони трикутника рівні. Коли я зростав в АА, невдовзі я ототожнював себе з цим символом. Я – коло, а сторони трикутника представляють три аспекти моєї особистості: фізичний, емоційне здоров'я і духовність, останній є основою символу. Разом усі три аспекти моєї особистості створюють тверезе і щасливе життя.

АБИ МИ НЕ СТАЛИ САМОВДОВОЛЕНИМИ

Досить легко буває дати слабину у виконанні духовної програми дії і відпочивати на лаврах. У такому разі ми наражаємося на небезпеку, бо алкоголь – підступний ворог.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

Коли мені боляче, тоді легко бути поруч із друзями, яких я знайшов у програмі. Полегшення від цього болю забезпечується вирішеннями, які містяться в Дванадцяти Кроках АА. Але коли я почуваюся добре і справи також йдуть добре, я можу стати самовдоволеним. Простіше кажучи, я стаю ледачим і сам стаю проблемою замість її вирішування. Мені потрібно почати діяти, підвести підсумки: де я є і куди я йду? Щоденна інвентаризація підкаже мені, що я мушу змінити, щоб відновити духовну рівновагу. Визнання того, що я знайшов у собі, перед Богом та іншою людиною, тримає мене чесним і покірним.

«ВИРІШАЛЬНИЙ ТЕСТ»

При опрацюванні перших дев'яти Кроків ми готуємося до пригод нового життя. Але, коли підходимо до Кроку Десятого, ми починаємо втілювати наш АА-спосіб життя у практику, день за днем, незалежно від добрих чи поганих обставин. Тоді настає серйозна перевірка: чи за всяких умов ми можемо залишатися тверезими, зберігати емоційну рівновагу та жити відповідно до добрих намірів?

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 74

Я знаю, що Обіцянки виконуються в моєму житті, але я хочу підтримувати та розвивати їх, щоденно застосовуючи Десятий Крок. Я навчився через цей Крок, що якщо я стурбований — зі мною щось не в порядку. Інша людина теж може помилятися, але я можу справлятися лише зі своїми почуттями. Коли я почуваюся зраненим або я є занепокоєним, я мушу постійно шукати причину в собі, а потім я мушу визнавати та виправляти свої помилки. Це нелегко, але доки я знаю, що я в духовному прогресі, то знаю, що можу оцінити свої зусилля як добре виконану роботу. Я усвідомив, що біль — друг; він дає мені зрозуміти, що з моїми емоціями щось не так, так само як фізичний біль дає мені зрозуміти, що з моїм тілом щось не в порядку. Коли я вживаю відповідних заходів через Дванадцять Кроків — біль поступово відходить.

ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ ПІСЛЯ БУРІ

Хтось, хто знав про що говорить, колись сказав, що біль є критерієм всього духовного прогресу. Як сердечно ми, члени АА, можемо погодитися з ним. . . .

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 78

Перебуваючи на емоційних гірках хвилювання, я пам'ятаю, що ріст часто буває болісним. Моя еволюція в програмі АА навчила мене, що я мушу пережити внутрішню зміну, якою б болісною вона не була, і яка зрештою скеровує мене від егоїзму до безкорисливості. Якщо я маю отримати душевний спокій, я мушу ПРОЙТИ своїм шляхом через емоційне хвилювання та подальше «похмілля», і бути вдячним за духовний прогрес, який продовжується.

НЕОБХІДНЕ ОБРІЗУВАННЯ

. . . ми знаємо, що муки життя мусили передувати тверезості, а емоційний хаос – душевному спокою.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 78

Я люблю проводити час у своєму саду, підгодовуючи та обрізаючи свої чудові квіти. Одного разу, коли я діловито підрізувала їх, підійшла сусідка. Вона прокоментувала: «О! Ваші рослини такі чудові, здається, так шкода їх обрізати». Я відповіла: «Я знаю, що ти відчуваєш, але зайве треба забрати, щоб вони могли стати сильнішими та здоровішими». Пізніше я подумала, що, можливо, мої рослини відчують біль, але ми з Богом знаємо, що це частина плану, і я бачила результати. Я швидко згадала про мою дорогоцінну програму АА і як ми всі ростемо через біль. Я прошу Бога, щоб почистив мене, коли прийде час, щоб я могла рости.

ВЧОРАШНІЙ БАГАЖ

Бо мудрі завжди знали, що ніхто не може зробити багато у своєму житті, поки самоаналіз не стане регулярною звичкою, поки він не зможе визнати й прийняти те, що виявить, і поки він не спробує терпеливо та наполегливо виправити помилки.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 74

У мене є більш ніж достатньо справ, якими займатися сьогодні, не тягнучи з собою вчорашній багаж. Я мушу збалансувати сьогоднішня, якщо хочу мати шанс завтра. Тому я запитую себе, чи не помилився я і як мені уникнути повторення такої помилкової поведінки. Чи я зранив когось, чи допоміг комусь і чому? Частина сьогоднішнього дня ймовірно перетече на завтра, але більша частина цього не мусить, якщо я зроблю чесну щоденну інвентаризацію.

ЗУСТРІЧАТИСЯ З СОБОЮ

... а Страх говорить: *«Не смій дивитися!»*

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 42

Як часто я уникав завдань коли я пив лише тому, що це здавалося таким величезним! Чи варто дивуватися, навіть якщо я деякий час був тверезим, що я діятиму так само, коли зіткнуся з тим, що здається монументальною роботою, такою як ретельна і безстрашна моральна інвентаризація самого себе? Те, що я виявив коли прибув до другого берега – коли мою інвентаризацію завершено – це те, що ілюзія була більшою, ніж реальність. Страх зіткнутися з самим собою тримав мене на одному місці, і поки я не захотів торкнутися олівцем паперу, я зупиняв свій ріст, опираючись на щось як недоступне.

ЩОДЕННА ПЕРЕВІРКА

Продовжували робити особисту інвентаризацію. . . .

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 74

Духовна аксіома, згадана в Десятому Кроці: «кожного разу, коли ми занепокоєні, незалежно від причини, з *нами* щось не так», – також говорить мені, що з неї немає винятків. Якими б нерозумними не здавалися інші, я несу відповідальність за те, щоб не реагувати негативно. Незалежно від того, що відбувається навколо мене, я завжди матиму прерогативу та відповідальність вибирати, що відбувається всередині мене. Я творець власної реальності.

Коли я роблю свою щоденну інвентаризацію, я знаю, що я мушу перестати засуджувати інших. Якщо я засуджую інших, я, ймовірно, засуджую себе. Хто мене найбільше збентежує – той мій найкращий учитель. Я маю багато чого навчитися від нього чи від неї, і я повинен у своєму серці подякувати цій людині.

ЩОДЕННА ІНВЕНТАРИЗАЦІЯ

... і коли ми були неправі, відразу визнавали це.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 47

Я починав підходити до свого нового життя у тверезості з незвичайним ентузіазмом. З'являлися нові друзі, і деякі з моїх пошкоджених дружніх стосунків почали відновлюватися. Життя було захоплюючим, і я навіть почав отримувати задоволення від своєї роботи, набравшись такої сміливості, щоб опублікувати звіт про відсутність належного догляду за деякими з наших клієнтів. Одного дня колега поінформував мене, що мій шеф дуже розсердився через те, що скарга, подана через його голову, завдала йому великого дискомфорту з боку начальства. Я знав, що мій звіт створив цю проблему, і почав відчувати відповідальність за труднощі мого боса. Обговорюючи цю справу, мій колега намагався запевнити мене, що вибачення не є потрібним, але незабаром я переконався, що мусив щось зробити, незалежно від того, як це може закінчитися. Коли я підійшов до свого начальника і зізнався, що його труднощі повстали через мене, він був здивований. Але в результаті нашої зустрічі сталась несподівана річ: ми з босом змогли домовитися більш прямо й ефективно спілкуватися в майбутньому.

ДУХОВНА АКСІОМА

Духовною аксіомою є те, що кожного разу, коли ми схвильовані, незалежно від причини, щось є не гаразд із нами самими.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 75

Я ніколи не розумів по-справжньому духовну аксіому Десятого Кроку, поки не пережив цієї події. Я сидів у своїй спальні, читаючи до світанку, коли раптом почув, як мої собаки гавкають на задньому дворі. Моїм сусідам не подобаються такого роду порушення, тому зі змішаними почуттями гніву та сорому, а також страхом несхвалення сусідів, я негайно покликав до хати своїх собак. Кілька тижнів пізніше ситуація повторилася точно так само, але цього разу, оскільки я почувався більш спокійно, я зміг прийняти ситуацію – собаки *будуть* гавкати – і я спокійно впустив собак до хати. Обидва інциденти навчили мене, що коли людина переживає майже однакові події та реагує двома різними способами, тоді не подія має першочергове значення, а духовний стан людини. Почуття приходять зсередини, а не через зовнішні обставини. Коли мій духовний стан позитивний – я реагую позитивно.

ВИПРАВЛЯЮ СЕБЕ, А НЕ ТЕБЕ

Якщо хто-небудь завдає нам болю і ми відчуваємося «зраненими», то тут ми також не праві.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 75

Яку свободу я відчув, коли мені вказали на цей уривок! Раптом я побачив, що можу щось зробити зі своїм гнівом. Я можу виправити себе, замість того, щоб намагатися виправити їх. Я вважаю, що винятків з аксіоми немає. Коли я злий, мій гнів завжди егоцентричний. Я мушу нагадувати собі, що я людина, що я роблю якнайкраще що можу, навіть якщо це найкраще іноді слабе. Тому я прошу Бога усунути мій гнів і справді звільнити мене.

СТРИМАНІСТЬ

Нашою першою метою буде виховання стриманості.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 76

Моя поїздка на роботу дає мені можливість для самоаналізу. Одного разу, здійснюючи цю подорож, я почав переглядати свій прогрес у тверезості і не був задоволений тим, що побачив. Я надіявся, що з плином робочого дня я забуду ці думки, що непокоїли мене, але, оскільки одне розчарування приходило за іншим, моє невдоволення лише зростало, а напруга усередині мене зростала.

Я сів за окремий столик у вітальні й запитав себе, як я можу максимально використати решту дня. Раніше, коли щось йшло не так, я інстинктивно хотів дати відсіч. Але протягом того короткого часу коли я намагався жити програмою АА, я навчився відсторонитись і поглянути на себе. Я визнав, що, хоча я не був тією людиною, якою хотів бути, я навчився не реагувати по-старому. Ті старі моделі поведінки приносили лише скорботу і біль мені та іншим. Я повернувся до свого робочого місця, твердо налаштований зробити день продуктивним, дякуючи Богові за можливість просунутися далі цього дня.

ПРИБОРКАТИ НЕРОЗСУДЛИВІСТЬ

Коли ми говоримо чи діємо поспішно або необдумано, то здатність до справедливості та толерантності зникає прямо на місці.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 76

Бути справедливим і толерантним – це мета, до якою я маю щодня прагнути. Я прошу Бога, як я Його розумію, щоб допоміг мені бути люблячим і толерантним до моїх близьких і до тих, з ким я близько спілкуюся. Я прошу керівництва, щоб стримувати висловлювання, коли я схвилюваний, і я використовую хвилину, щоб обдумувати емоційне потрясіння, яке можуть викликати мої слова не лише в когось іншого, але й у мене самого. Молитва, медитація та інвентаризація є для мене ключем до здорового мислення та позитивних дій.

ПОСТІЙНА ІНВЕНТАРИЗАЦІЯ

Продовжуйте спостерігати за егоїзмом, нечесністю, образами і страхом. Коли вони проявляються, то ми одразу просимо Бога усунути їх. Ми негайно обговорюємо їх з кимось і швидко відшкодовуємо збитки, якщо ми когось скривдили. Тоді ми рішуче звертаємо думки до когось, кому ми можемо допомогти.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

Негайне визнання неправильних думок або дій є важким завданням для більшості людей, але для таких алкоголіків, як я, це важко через мою схильність до егоїзму, страху та гордині. Свобода, яку програма АА пропонує мені, стає ще більш багатою, коли шляхом безперервних інвентаризацій самого себе я визнаю та беру відповідальність за свої неправомірні дії. Тоді я зможу в собі розвинути глибше й краще розуміння покори. Моя готовність визнати вину, коли вона є моєю, сприяє моєму зростанню та допомагає мені стати більш розуміючим і корисним іншим.

ПРОГРАМА НА ЖИТТЯ

Коли вночі лягаємо спати, ми конструктивно переглядаємо свій день. . . . Прокинувшись, давайте подумаємо про наступні двадцять чотири години... Перед тим, як це розпочати, ми просимо Бога керувати нашим мисленням, а особливо просимо, щоб воно було відокремлене від жалю до себе, нечесних чи своєкорисливих мотивів.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 68

Мені бракувало дужевого спокою. Маючи більше справ, ніж здавалося можливим, я ще більше відставав, хоч тяжко старався. Турботи про те, що не було зроблено вчора, і страх перед застрашними термінами позбавляли мене спокою, необхідного мені, щоб бути ефективним щодня. Перш ніж я зробив Кроки Десятий і Одинадцятий, я почав читати уривки, подібні до цитованого вище. Я намагався зосередитися на волі Бога, а не на своїх проблемах, і довіряти, що Він керуватиме моїм днем. Це спрацювало! Повільно, але вийшло!

МІЙ СПИСОК, НЕ ВАШ

Пройняті нашим гнівом плітки – витончена форма вбивства шляхом підриву репутації – також несуть в собі задоволення для нас. Тут ми не стараємося допомогти тим, кого критикуємо; ми намагаємося проголосити свою праведність.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 56

Іноді я не усвідомлюю, що пліткувала про когось до кінця дня, коли підводжу інвентаризацію подій дня, а тоді моє пліткування з'являється, як пляма в моєму прекрасному дні. Як я могла таке щось сказати? Плітки показують свою потворну голову під час перерви на каву чи під час обіду з діловими партнерами, або я можу пліткувати ввечері, коли я втопилась від щоденних справ, і відчуваю себе виправданою, підсилюючи своє его за рахунок когось іншого.

Вади характеру, такі як пліткування, вкрадаються у моє життя, коли я не докладаю постійних зусиль, щоб працювати по Дванадцяти Кроках одужання. Мені потрібно нагадати собі, що моя унікальність є благословенням мого існування, і це рівною мірою стосується кожного, хто перетинає мій життєвий шлях. Сьогодні єдина інвентаризація, яку мені потрібно зробити, це моя власна.

Я залишу судження над іншими Фінальному Судді – Божому Провидінню.

ПРОТЯГОМ КОЖНОГО ДНЯ

Це не станеться за одну ніч. Воно повинно тривати все наше життя.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

У мої перші роки в АА я розглядав Десятий Крок як пропозицію, аби я періодично переглядав свою поведінку та реакції. Якщо щось було би не так, я повинен це визнати; якщо були би необхідні вибачення, я повинен вибачитися. Після кількох років тверезості я відчув, що повинен частіше проводити самоаналіз. Лише після того, як минуло кілька років тверезості, я усвідомив повне значення Десятого Кроку та слова «продовжували». «Продовжували» не означає час від часу чи часто. Це означає *протягом* кожного дня.

ЩОДЕННЕ НАЛАШТУВАННЯ

Кожного дня ми мусимо привносити бачення Божої волі у всі свої дії.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

Як мені підтримувати свій духовний стан? Для мене це досить просто: я щодня прошу свою Вищу Силу подарувати мені дар тверезості на цей день! Я говорив з багатьма алкоголіками, які повернулися до пиття, і завжди питав їх: «Чи ти молився за тверезість того дня, коли ти випив свою першу чарку?» Жоден із них не сказав так. Коли я практикую Десятий Крок і намагаюся щодня підтримувати порядок у своєму домі, я знаю, що якщо я попрошу щоденну відстрочку, вона мені буде дана.

ВІДКРИТИЙ РОЗУМ

Справжня покора і неупередженість можуть привести нас до віри, . . .

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 29

Моє алкогольне мислення схилило мене повірити, що я можу контролювати своє пиття, але я не міг. Коли я прийшов до АА, я усвідомив, що Бог промовляє до мене через мою групу. Мій розум був достатньо відкритим, щоб усвідомлювати, що мені потрібна Його допомога. Для справжнього, чесного прийняття АА знадобилося більше часу, але з цим прийшла покора. Я знаю, наскільки я був божевільним, і я надзвичайно вдячний за те, що мені повернули здоровий розум та бути тверезим алкоголіком. Новий, тверезий я – набагато краща людина, ніж я колись міг бути без АА.

«ГОЛОВНИЙ СТРИЖЕНЬ» АА

Цей принцип, що ми доти не наберемося тривалої сили, поки спочатку не визнаємо повної поразки, є тим стержнем, на якому виникло та розвинулося наше товариство.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 20-21

Зазнавши поразки і знаючи це, я прийшов до дверей АА самотній і боячись невідомого. Не моя сила підняла мене з ліжка, привела до телефонного довідника, потім до автобусної зупинки та через двері Анонімних Алкоголіків. Опинившись всередині АА я відчув, що мене люблять і приймають, чого я не відчував ще з раннього дитинства. Нехай я ніколи не втрачу це почуття здивування, яке я відчув у той перший вечір з АА – найбільшої події в моєму житті.

РОЗРАДА У СПАНТЕЛИЧЕНОСТІ

Очевидно, що дилема відступника від віри це вияв глибокого замішання. Йому здається, що у нього взагалі відсутній комфорт будь якого переконання. Він не може набутти навіть трохи впевненості – ані як віруючого, ані як агностика чи атеїста. Він збитий з пантелику.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 26

Поняття Бога було тим, з чим я боровся в перші роки тверезості. Образи, які приходили до мене, викликані моїм минулим, були важкими від страху, відторгнення й осуду. Тоді я почув про образ Вищої Сили мого друга Еда: хлопчиком йому дозволяли утримувати виводок цуценят за умови, що він візьме на себе відповідальність за їх догляд. Щоранку він знаходив на кухонній підлозі неминучі «побічні продукти» життя цуценят. Незважаючи на роздратування, Ед сказав, що не може злитися, бо «така природа цуценят». Ед відчував, що Бог дивиться на наші дефекти й вади з таким же розумінням і теплотою. Я часто знаходив розраду від моєї особистої спантеличеності в заспокійливій концепції Еда про Бога.

НІЩО НЕ РОСТЕ У ТЕМРЯВІ

Ми схочемо, щоб те добро, що є у нас всіх – навіть в найгіршому з нас, – розцвітало і зростало.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 10

Завдяки самодисципліні та проникливості, які я здобув практикуючи Десятий Крок, я починаю пізнавати задоволення від тверезості – не як просте утримання від алкоголю, а як одужання у кожній сфері мого життя.

Я відновлюю надію, відроджую віру та повертаю гідність самоповаги. Я відкриваю слово «і» у фразі «і коли ми були неправі, відразу визнавали це».

Впевневшись, що я вже не завжди помиляюся, я вчуся приймати себе таким, яким я є, з новим відчуттям чудес тверезості та душевного спокою.

СПРАВЖНЯ ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Нарешті, ми починаємо бачити, що всі люди, і ми в тому числі, до певної міри емоційно хворі, а також часто неправі; і тоді ми наближаємося до справжньої терпимості й бачимо, що насправді означає любов до своїх друзів.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 77

У мене виникла думка, що всі люди певною мірою емоційно хворі. Як ми могли не бути такими? Хто з нас духовно досконалий? Хто з нас фізично досконалий? Як будь-хто з нас може бути емоційно досконалим? Отже, що ще нам робити, як не витримувати один одного і ставитися один до одного так, як би до нас відносилися у подібних обставинах? Ось що насправді є любов.

ЩО МИ ЗНАЄМО НАЙКРАЩЕ

«Шевцю, займайся своєю справою!» . . . краще добре робити одну справу, ніж багато, але погано. Це є центральною темою даної Традиції [П'ятої]. Навколо неї об'єднується наша Спільнота. Саме існування нашого Товариства вимагає збереження цього принципу.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 125

Вживання АА залежить від єдності. Що би сталося, якщо група би вирішила стати агентством з працевлаштування, лікувальним центром або агентством соціальних послуг? Занадто багато спеціалізацій призводить до відсутності спеціалізації, до розтрати зусиль і, зрештою, до занепаду. Я маю кваліфікацію, щоб поділитися своїми стражданнями та своїм способом одужання з новачком. Дотримання головної мети АА забезпечує безпеку чудового дару тверезості, тому моя відповідальність величезна. Життя мільйонів алкоголіків тісно пов'язане з моєю компетентністю «нести послання алкоголіку, який все ще страждає».

«ВІРОЮ І СПРАВАМИ (ДІЯМИ)»

Структура нашого товариства склалася на основі досвіду. . . . Так було й з АА. Своєю вірою та практичними ділами ми винесли уроки з неймовірного пережиття. Вони представлені сьогодні в Дванадцяти Традиціях «Анонімних Алкоголіків», які – за волею Бога – будуть підтримувати нашу єдність стільки, скільки ми будемо потрібні Йому.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 108

Бог дозволив мені мати право помилятися, для того щоб наше Товариство існувало так, як воно існує сьогодні. Якщо я ставлю Божу волю на перше місце у своєму житті, то дуже ймовірно, що АА, як я його знаю сьогодні, залишиться таким як є.

СЕРЦЕБИТТЯ АА

Без єдності серце АА перестало би битися; . . .

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 125

Без єдності я не зміг би одужувати в АА на щоденній основі. Практикуючі єдність у своїй групі з іншими членами АА і на всіх рівнях цього чудового Товариства, я чітко усвідомлюю те, що я є частиною божественно-натхненного чуда. Спроможність Білла В. і доктора Боба, які працювали разом і передавали це іншим членам, говорить мені, що віддаючи – зберігаємо. Єдність – це цілісність, і все ж усе Товариство є для нас усіх.

ОДИН ОСНОВНИЙ АВТОРИТЕТ

Стосовно мети нашої групи є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе в нашій груповій свідомості.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 109

Коли я обраний нести якусь невелику відповідальність за своїх товаришів, я прошу, щоб Бог дарував мені терпеливість, відкритість і бажання слухати тих, кого я буду провадити. Я мушу нагадувати собі, що я довірений служитель для інших, а не їх «правитель», «учитель» чи «інструктор». Бог керує моїми словами та моїми діями, і моєю відповідальністю є прислуховуватися до Його порад. Довіра – моє гасло, я довіряю іншим, які ведуть. У Товаристві АА я доручаю Богові остаточну владу «керувати виставою».

ДІЛИМОСЯ ГЛОБАЛЬНО

Єдине, що має значення, – це те, що він є алкоголіком, який знайшов ключ до тверезості. Цей спадок страждання та видужання легко передається серед алкоголіків, від одного до другого. Для нас він є даром від Бога, і його передача іншим людям, подібним до нас, є тою спільною метою, яка сьогодні надихає членів АА в усьому світі.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 125-126

Сила Анонімних Алкоголіків полягає в бажанні кожного члена та кожної групи по всьому світі поділитися з іншими алкоголіками своїми стражданнями та кроками, вжитими для досягнення та підтримки одужання. Підтримуючи свідомий контакт зі своєю Вищою Силою, я впевнююся щоб я завжди плекав своє бажання допомагати іншим алкоголікам, забезпечуючи тим самим безперервність чудового братства Анонімних Алкоголіків.

НЕПОРУШЕНА ТРАДИЦІЯ

Ми ж націлені на виживання і перетворення Анонімних Алкоголиків на щось набагато важливіше, ніж той вплив, який ми могли б колективно чинити на ту чи іншу справу.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 149

Як багато для мене означає те, що непорушена традиція понад півстоліття є ниткою, яка пов'язує мене з Біллом В. і доктором Бобом. Наскільки більш зосередженим я відчуваюся бути у Товаристві, цілі якого є постійними та непохитними. Я вдячний, що енергія АА ніколи не була розпорошувана, а натомість зосереджена на наших членах та на індивідуальній тверезості.

Мої переконання – це те, що робить мене людиною; я вільний дотримуватись будь-якої думки, але мета АА – так чітко висловлена п'ятдесят років тому – це, щоб я залишався тверезим. Ця мета сприяла цілодобовому розкладу зборів і тисячам офісів інтергруп і центральних офісів обслуговування з тисячами волонтерів. Подібно до сонця, яке сфокусоване крізь збільшувальне скло, єдине бачення АА запалило вогонь віри в тверезість у мільйонах сердець, включаючи моє.

НАШЕ ВИЖИВАННЯ

Оскільки зцілення від алкоголізму означає для нас саме життя, то нам ніяк не можна послаблювати своїх засобів до виживання.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 149

Чесність, висловлена членами АА на зборах, має силу відкрити мій розум. Ніщо не може заблокувати потік енергії, яке *чесність* несе з собою. Єдиною перешкодою для цього потоку енергії є сп'яніння, але навіть тоді ніхто не знайде зачинених дверей, якщо він або вона пішов і вирішив повернутися. Після того, як він або вона отримали дар тверезості, кожен член АА щодня стикається з викликом прийняти програму *чесності*.

Моя Вища Сила створила мене для певної мети в житті. Я прошу Її прийняти мої чесні зусилля, щоб продовжити мою подорож у духовному способі життя. Я кличу до Неї по силу, щоб знати і шукати Її волю.

ЖИВИ І ДАЙ ЖИТИ ІНШИМ

Ніколи з часу свого заснування Анонімні Алкоголіки не були розділені серйозними протиріччями. Також ми ніколи публічно не ставали на чийсь бік ні в яких питаннях суперечливого світу. Однак це не є набутого риса. Можна сказати, що вона вроджена. . . . «Оскільки ми не сперечаємося про це на самоті, то цілком зрозуміло, що не будемо робити цього й публічно».

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 148

Чи я пам'ятаю, що маю право на свій погляд, але інші не зобов'язані його розділяти? Це дух «Живи і дай жити іншим». Молитва Душевного Спокою нагадує мені, з Божою допомогою «Прийняти те, що я не можу змінити». Чи я все ще намагаюся змінити інших? Коли йдеться про «Мужність змінити те, що я можу», чи я пам'ятаю, що мої погляди це мої погляди, а ваші це ваші? Чи я все ще боюся бути собою? Коли йдеться про «Мудрість знати різницю», чи я пам'ятаю, що мої погляди походять з мого досвіду? Якщо я представляю себе як всезнайко, чи я не буду навмисно суперечливим?

УНИКАТИ «ГАРЯЧИХ» СУПЕРЕЧОК

Історія вчить нас, що суперечки приводили нації й групи до розколу. Інших розділяла надмірна самовпевненість, коли одні намагалися нав'язати решті людства свої власні уявлення.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 148

Як член АА і спонсор, я знаю, що можу завдати великої шкоди, якщо піддамся спокусі і висловлю погляди та пораду щодо чийхось медичних, сімейних чи релігійних проблем. Я не лікар, не консультант і не юрист. Я не можу нікому казати, як йому чи їй жити; однак я можу поділитися тим, як я проходив подібні ситуації, не вживаючи алкоголю, і як Кроки та Традиції АА допомагають мені справлятися з моїм життям.

Я НЕ МОЖУ ЗМІНИТИ ВІТЕР

Легко відмовитися від духовної програми дій і спочивати на лаврах. На нас чекають проблеми, якщо ми це зробимо, адже алкоголь – непомітний ворог.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 85

Мій перший спонсор сказав мені, що є дві речі, про які говорять щодо молитви і медитації: по-перше, я повинен почати, а по-друге, я повинен продовжувати. Коли я прийшов до АА моє духовне життя було збанкрутуване; якщо я взагалі думав про Бога, то до Нього можна було звертатися лише тоді, коли моє свавілля було неспроможним виконати завдання або коли непереборні страхи ослабили моє его.

Сьогодні я вдячний за нове життя, в якому мої молитви є молитвами вдячності. Мій час молитви є більше для слухання, ніж для говоріння. Сьогодні я знаю, що якщо я не можу змінити вітру, я можу направити своє вітрило. Я знаю різницю між марновірством і духовністю. Я знаю, що є тактовний спосіб бути правим і багато способів помилятися.

ТРИМАЙТЕ ОПТИМІЗМ НА ПЛАВУ

Інші кроки можуть зберегти більшість із нас тверезими та хоч якось функціонувати. Але Крок одинадцятий може сприяти нашому зростанню.

МОВА СЕРЦЯ, ст. 240

Тверезий алкоголік знаходить, що бути оптимістичним щодо життя набагато легше. Оптимізм є природним наслідком того, що я знаходжу себе спроможним поступового діяти якнайкраще, а не найгірше в кожній ситуації. Коли моя фізична тверезість продовжується, я виходжу з туману, отримую чіткішу перспективу та можу краще визначати, яким курсом діяти. Незважаючи на важливість фізичної тверезості – я можу досягти більшого потенціалу для себе, розвиваючи дедалі більшу готовність користуватися керівництвом і спрямуванням Вищої Сили. Моя здатність робити це йде з мого вивчення та практикування принципів програми АА. Злиття моєї фізичної та духовної тверезості створює основу більш позитивного життя.

ЗОСЕРЕДЖУЄМОСЯ ТА СЛУХАЄМО

Існує прямий зв'язок між самоаналізом, медитацією та молитвою. Взяті окремо, ці практики можуть принести багато полегшення та користі.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 81

Якщо я спочатку проведу самоаналіз, тоді, напевно, у мене буде достатньо покори, щоб молитися і медитувати, бо я побачу і відчую свою потребу в них. Дехто бажає починати й закінчувати молитвою, роблячи самоаналіз і медитацію поміж ними, тоді як інші починають з медитації, дослухаючись до поради від Бога щодо своїх досі прихованих чи невизнаних вад. Ще інші займаються письмовою та усною роботою над своїми вадами, закінчуючи молитвою хвали та подяки. Ці три складові – самоаналіз, медитація і молитва – утворюють коло без початку і кінця. Незалежно від того, звідки чи як я починаю, я зрештою досягаю місця призначення: краще життя.

ЩОДЕННА ДИСЦИПЛІНА

... коли вони (самоаналіз, медитація і молитва логічно зв'язані та переплетені, то результатом є непорушна основа для життя.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 81

Останні три Кроки програми викликають Божу люблячу дисципліну на мою свавільну природу. Якщо я щовечора приділяю лише кілька хвилин на перегляд найважливіших моментів мого дня, а також визнанню тих аспектів, які мені не дуже подобалися, я отримую особисту історію себе, яка є необхідною для моєї подорожі у самопізнання. Я міг помітити свій ріст, або його відсутність, і попросити в молитовній медитації бути звільненим від тих постійних недоліків, які завдають мені болю. Медитація і молитва також навчають мене мистецтва зосередженості та слухання. Я бачу, що метушня дня зникає, коли я молюся про Його волю та керування. Практика просити Його допомогти мені у моїх прагненнях до досконалості дає новий відтінок нудьзі будь-якого дня, тому що я знаю, що честь буде у будь-якій добре виконаній роботі. Щоденна дисципліна молитви й медитації підтримуватиме мене у належному духовному стані, здатному зіткнутися з усім, що принесе день, без думки про випивку.

ЯКІСТЬ ВІРИ

Вона (відповідь) скоріше полягає в якості віри... Ніколи, в повному розумінні, ми не оцінювали себе критично.... Ми завжди казали: «Здійсни мої бажання» замість «Нехай буде воля твоя».

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 33

Бог не дає мені матеріальних благ, не забирає моїх страждань і не позбавляє мене від лиха, але Він дає мені добре життя, здатність справлятися з ним і спокій розуму. Мої молитви прості: по-перше, вони висловлюють мою вдячність за все добре в моєму житті, незважаючи на те, як важко мені доводиться їх шукати; а по-друге, я прошу лише сили й мудрості виконувати Його волю. Він відповідає вирішенням моїх проблем, підтримуючи мою здатність переживати щоденні розчарування з душевним спокоєм, в існування якого я не вірив, та сили застосовувати принципи АА у всіх моїх буденних справах

ПЛИВУЧИ ЗА ТЕЧІЄЮ

Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, як ми розуміли Його. . . .

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 80

Перші слова, які я говорю, прокидаючись вранці, це: «Я встаю, О Боже, щоб виконати Твою волю». Це найкоротша молитва, яку я знаю, і вона глибоко вкорінена в мені. Молитва не змінює Божого ставлення до мене; вона змінює моє ставлення до Бога. На відміну від молитви, медитація – це тихий час, без слів. Бути зосередженим – це бути фізично розслабленим, емоційно спокійним, розумово зосередженим і духовно усвідомленим.

Один із способів підтримувати канал відкритим і покращувати мій свідомий контакт з Богом – це підтримувати вдячне ставлення. У дні, коли я вдячний – хороші речі, здається, відбуваються у моєму житті. Проте в ту мить, коли я починаю проклинати щось у своєму житті, потік добра припиняється. Бог не переривав потоку; мій власний негатив зробив це.

ВІДПУСТИ І ПЕРЕПОРУЧИ БОГОВІ

... молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 87

Коли я «Відпускаю і віддаю Богові», я думаю чіткіше і мудріше. Не думаючи, я швидко відпускаю те, що викликає у мене миттєвий біль і дискомфорт. Оскільки мені важко позбутися таких тривожних думок і ставлень, які завдають мені величезної муки, все, що мені потрібно зробити в такі моменти, це дозволити Богу, як я Його розумію, відпустити їх за мене, і тоді я відпускаю думки, спогади та ставлення, які мене турбують.

Коли я отримую допомогу від Бога, як я Його розумію, я можу жити своїм життям день за днем і справлятися з будь-якими викликами, які постають переді мною. Тільки тоді я зможу жити життям перемоги над алкоголем, у комфортній тверезості

ІНДИВІДУАЛЬНА ПРИГОДА

Медитація це щось, що можна постійно розвивати. Вона не має ніяких меж, ані ширини ані височини. За допомогою таких вказівок і прикладу, які ми здатні знайти, це по суті стає особистою пригодою, щось, що кожен випрацьовує по-своєму.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 84

Мій духовний ріст відбувається з Богом, як я Його розумію. З Ним я знаходжу своє справжнє внутрішнє я. Щоденна медитація та молитва зміцнюють і відновлюють джерело мого добробуту. Тоді я отримую відкритість прийняти все, що Він пропонує. З Богом я маю запевнення, що моя подорож буде такою, якою Він хоче її для мене, і я вдячний, що Бог є в моєму житті.

ВХОДЯЧИ В СОНЯЧНЕ СВІТЛО

Але перш за все нам потрібне сонячне світло: нічого не виросте в темряві. Медитація – це наш крок до сонця.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст.10

Іноді я думаю, що не маю часу на молитву та медитацію, забуваючи, що я завжди знаходив час пити. Можна знайти час для будь чого, що я хочу зробити, якщо я цього дуже сильно хочу. Коли я починаю рутину молитви і медитації, доброю ідеєю є присвятити невелику кількість часу для цього. Я читаю сторінку з книг нашого Товариства вранці і кажу «Дякую Тобі, Боже», коли лягаю спати ввечері. Коли молитва ставатиме звичкою я збільшу час, який витрачаю на неї, навіть не помічаючи того, що вона входить в мій насичений день. Якщо мені важко молитися, я просто повторюю Господню Молитву, тому що вона насправді охоплює все. Тоді я думаю, за що я можу бути вдячний, і кажу слово подяки.

Мені не потрібно зачинятися в шафі, щоб молитися. Це можна зробити навіть у кімнаті, повній людей. Я просто на мить подумки відсторонююся. Продовжуючи молитовну практику, я усвідомлюю, що мені не потрібні слова, тому що Бог може і чує мої думки через тишу.

ПОЧУТТЯ ПРИЧЕТНОСТІ

Напевно, однією з найбільших винагород медитації і молитви є відчуття приналежності, яке приходить до нас.

ДВАНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 87

Ось що воно – причетність! Після сеансу медитації я знав, що почуття, яке я переживав, було відчуття причетності, тому що я був дуже розслабленим. Я відчув більше тиші всередині себе, більшу готовність позбутися дрібних роздратувань. Я доцінив своє почуття гумору. Те, що я також переживаю у своїй щоденній практиці – це чисте задоволення від причетності до творчого потоку Божого світу. Яким сприятливим для нас є те, що молитва і медитація записані просто в нашому АА способі життя

САМОПРИЙНЯТТЯ

Ми знаємо, що Бог з любов'ю пильнує нас. Ми знаємо, що коли б ми не звернулися до Нього, все буде гаразд з нами – і зараз, і в майбутньому.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 87

Я молюся про бажання пам'ятати, що я – дитя Бога, божественна душа в людській формі, і що моє основне та найнагальніше життєве завдання – прийняти, знати, любити та плекати себе. Коли я приймаю себе, я приймаю Божу волю. Коли я знаю і люблю себе, я знаю і люблю Бога. Піклуючись про себе, я дію під керівництвом Бога.

Я молюся про бажання відмовитися від своєї зарозумілої самокритики та прославляти Бога, покірно приймаючи себе та піклуючись про себе.

РАНКОВІ ДУМКИ

Запитайте Його у своїй ранковій медитації, що ви можете кожного дня зробити для людини, яка все ще хвора.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 129

Багато років я розмірковував над Божою волею щодо мене, вірячи, що, мабуть, велика доля призначена для мого життя. Зрештою, коли я народився в певній вірі, хіба мені не сказали раніше в житті, що я «обраний»? *Нарешті*, коли я розглядав вищезгаданий уривок, мені спало на думку – Божа воля для мене була просто, щоб я практикував Крок Дванадцятий щоденно. Крім того, я зрозумів, що я повинен робити це якнайкраще. Незабаром я усвідомив, що ця практика допомагає мені тримати моє життя в контексті поточного дня.

ПОГЛЯД НАВКОЛО

Особливо просимо звільнити нас від свавілля і пильнуємо, щоб нічого не просити тільки для себе. Однак, ми можемо просити для себе, якщо це допоможе іншим. Ми пильнуємо, щоб ніколи не молитися за свої власні егоїстичні цілі.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 69

Як активний алкоголік, я дозволив егоїзму гнати нестримно у своєму житті. Я був настільки прив'язаний до свого пиття та інших егоїстичних звичок, що люди та моральні принципи були другорядними. Тепер, коли я молюся про добро інших, радше ніж про свої «власні егоїстичні цілі», я практикую дисципліну, відпускаючи егоїстичні прив'язаності, піклуючись про своїх ближніх та готуючись до того дня, коли мені треба буде відпустити всі земні прив'язаності.

ІНТУЇЦІЯ І НАТХНЕННЯ

... ми просимо в Бога натхнення, інтуїтивної думки чи рішення. Ми розслаблюємося і не напружуємося. Ми не боремося.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 68

Я вкладаю свій час у те, що справді люблю. Крок Одинадцятий – це дисципліна, яка дозволяє мені та моїй Вищій Силі бути разом, нагадуючи мені, що з Божою допомогою інтуїція та натхнення можливі. Практика Кроку викликає любов до себе. У постійній спробі покращувати мій свідомий контакт із Вищою Силою мені згадується моє нездорове минуле з його моделями грандіозного мислення та фальшивими відчуттями всемогутності. Коли я прошу сили виконувати Божу волю щодо мене, я усвідомлюю своє безсилля. Покора і здорова любов до себе сумісні – це прямий результат виконання Кроку Одинадцятого.

ЖИТТЄВО НЕОБХІДНИЙ РЕЗУРС

Ті з нас, хто регулярно молиться, не обійдуться без неї, як не можуть обійтися без повітря, їжі чи сонця. І з тієї самої причини, при нестачі повітря, світла чи їжі тіло страждає. І коли ми відвертаємось від медитації і молитви, то ми так само позбавляємо свій розум, свої почуття та свою інтуїцію життєво необхідної підтримки.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 81

Одинадцятий Крок не мусить мене переваантажувати. Свідомий контакт з Богом може бути таким само простим і глибоким, як і свідомий контакт з іншою людиною. Я можу посміхатися. Я можу слухати. Я можу прощати. Кожна зустріч з іншим – це можливість для молитви, для визнання Божої присутності всередині мене.

Сьогодні я можу себе трохи більше наблизити до моєї Вищої Сили. Чим більше я вирішуватиму шукати красу Божої роботи в інших людях, тим більше я стану впевненим у Його присутності.

ЩОДЕННА ВІДСТРОЧКА

Те, що насправді ми маємо – це щоденна відстрочка за умови підтримання нашого духовного стану.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

Підтримувати свій духовний стан – це як щодня тренуватися, планувати підготовку до марафону, пропливати кола, бігати підтюпцем. Це підтримання духовної форми, а для цього потрібні молитва і медитація. Єдиний найважливіший спосіб для мене покращити свій свідомий контакт з Вищою Силою – це молитися та медитувати. Я так само безсилий перед алкоголем, як і перед морськими хвилями; жодна людська сила не могла подолати мій алкоголізм. Тепер я можу дихати повітрям радості, щастя і мудрості. Я маю силу любити і реагувати на події навколо мене очима віри в речі, які не є очевидними. Моя щоденна відстрочка означає, що незалежно від того, наскільки важкими або болючими здаються сьогоднішні події, я можу користуватися силою програми, щоб залишатися вільним від моєї хитрої, бентежної і могутньої хвороби.

ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ

Майже без винятку, алкоголіків мучить самотність. Ще до того, як наше пиття стало гіршим і люди стали цуратися нас, майже всі ми страждали від відчуття, що ми не зовсім вписуємося.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛІ, ст. 90

Агонія і порожнеча, які я часто відчував всередині себе, сьогодні трапляються все рідше і рідше в моєму житті. Я навчився справлятися з самотою. Це тільки тоді, коли я сам і спокійний, я можу спілкуватися з Богом, бо Він не може достукатися до мене, коли я перебуваю в сум'ятті. Добре підтримувати контакт з Богом завжди, але абсолютно необхідно, що, коли все йде не так, як треба, щоб я підтримував цей контакт через молитву і медитацію.

СІТКА БЕЗПЕКИ

Іноді. . . Нас охоплює такий хворобливий бунт, що ми просто не хочемо молитися. Коли таке трапляється, не треба картати себе. Нам слід просто знову почати молитися якнайшвидше можемо, роблячи те, що ми вважаємо добре для нас.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 94

Іноді я кричу, тупочу ногами і повертаюся спиною до моєї Вищої Сили. Тоді моя хвороба каже мені, що я невдаха, і що якщо я залишатимусь у злості, то неодмінно нап'юся. У таких моментах свавілля – це ніби я зісковзнув з обриву і вишу на одній руці. Наведений вище уривок є моєю сіткою безпеки, оскільки він спонукає мене спробувати якусь нову поведінку, наприклад, бути доброзичливим і терпеливим до себе. Він запевняє мене, що моя Вища Сила буде чекати, поки я знову не забажаю ризикнути відпустити, впасти в сітку і молитися.

«Я ШВИДКО ПОСКОВЗУВАВСЯ»

Ми, члени АА, діяльні люди, насолоджуємося задоволенням від того, що справляємося з реаліями життя, . . . Тому не дивно, що ми часто схильні нехтувати серйозною медитацією і молитвою, як чимось дійсно непотрібним.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 80

Деякий час я висковзував з програми, але тільки загроза смерті від невиліковної хвороби схилила мене повернутися, і особливо до практики Одинадцятого Кроку нашого благословенного Товариства. Хоча я мав п'ятнадцять років тверезості і все ще був дуже активним у програмі, я знав, що якість моєї тверезості сильно знизилася. Через вісімнадцять місяців обстеження виявило злоякісну пухлину і прогноз вірної смерті протягом шести місяців. Відчай оселився в мені, коли я записався на реабілітаційну програму, після якої я переніс два невеликих інсульту, які виявили дві великі пухлини мозку. Повторно опускаючись на нове дно, мені довелося запитати себе, чому це відбувається зі мною. Бог дозволив мені пізнати свою нечесність і знову стати здатним до навчання. Почали відбуватися чудеса. Але в першу чергу я ще раз усвідомив повне значення Одинадцятого Кроку. Мій фізичний стан значно покращився, але моя хвороба не настільки серйозна в порівнянні з тим, що я майже повністю втратив.

ВОЛЯ ТВОЯ, А НЕ МОЯ

. . . висловлюючи певні прохання, буде добре додати таку умову до кожного з них: «. . . якщо це буде Твоя воля».

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 85

Я просто прошу, щоб протягом дня Бог давав мені найкраще розуміння Його волі, яке я міг би мати на цей день, і щоб мені була дарована ласка, за допомогою якої я зміг би її виконати. Протягом дня я можу зупинитися, коли стикаюся з ситуаціями, які потрібно вирішити, і рішеннями, які потрібно прийняти, і знову відновити це просте прохання: “Нехай буде воля Твоя, а не моя”.

Я завжди мушу пам’ятати, що в кожній ситуації я відповідальний за зусилля, а Бог відповідальний за результат. Я можу “Відпустити і дозволити Богові”, покійно повторюючи: “Нехай буде воля Твоя, а не моя”. Терпеливість і наполегливість у пошуку Його волі для мене звільнить мене від болю егоїстичних очікувань.

КЛАСИЧНА МОЛИТВА

*«Господи, вчини з мене русло твого миру:
щоб там, де ненависть – я міг привносити любов;
там, де кривда – я міг привносити дух прощення;
там, де розлам – я міг привносити злагоду;
там, де помилка – я міг привносити правду;
там, де сумнів – я міг привносити віру;
там, де розпач – я міг привносити надію;
там, де темрява – щоб я міг привносити світло; там,
де смуток – я міг привносити радість.
Господи, вчини, щоб я швидше прагнув заспокоювати,
ніж бути заспокоєним; розуміти, ніж бути
зрозумілим; любити, ніж щоб мене любили.
Бо, забуваючи про себе, ми знаходимо.
Прощаючи, ми отримуємо прощення.
Помираючи, ми пробуджуємося до Вічного Життя.
Амінь».*

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 82-83

Незалежно від того, де я є у своєму духовному зростанні, молитва св. Франциска допомагає мені покращити мій свідомий контакт з Богом, як я Його розумію. Думаю, що однією з великих переваг моєї віри в Бога є те, що я не розумію Його, чи Її. Можливо, мої стосунки з моєю Вищою Силою настільки плідні, що я не мушу розуміти. Усе, в чому я впевнений, – це те, що якщо я буду працювати регулярно і якнайкраще зможу над Одинадцятим Кроком, я продовжуватиму покращувати свій свідомий контакт, я знатиму Його волю для мене, і я матиму силу виконувати її.

ЛИШЕ ДВА ГРІХА

. . . є лише два гріха: перший – заважати зростанню іншої людини, а другий – заважати власному росту.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 542

(Трете Видання – Англійською)

Щастя – це такий невловимий стан. Як часто мої “молитви” за інших включають “приховані” молитви за мій власний порядок денний? Як часто мій пошук щастя стає каменюкою на шляху зростання когось іншого або навіть себе самого? Шукаючи зростання через покору і прийняття призводить до речей, які здаються не зовсім добрими, не корисними і не життєво важливими. Проте, озираючись назад, я бачу, що біль, боротьба і невдачі врешті-решт усі сприяли душевному спокою через зростання в програмі.

Я прошу мою Вищу Силу допомогти мені не спричинювати відсутність росту в когось іншого сьогодні – або свого власного.

ТРИМАЙ ОБЛИЧЧЯ ПЕРЕД СВІТЛОМ

Віруйте глибше. Тримайте своє обличчя перед Світлом, навіть якщо поки що не бачите.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 3

Однієї неділі в жовтні, під час моєї ранкової медитації, я глянув з вікна на ясен у нашому дворі. Відразу ж я був приголомшений його чудовим, золотистим кольором! Поки я з трепетом дивився на Божу мистецьку працю, листя почало опадати, і за кілька хвилин гілки оголилися. Мене охопив смуток, коли я подумав про зимові місяці попереду, але саме тоді, коли я роздумував про щорічний осінній процес, прийшло Боже послання. Як дерева, позбавлені листя восени, навесні проростають новими квітами, так і з мене Бог прибрав мої нав'язливі, егоїстичні звички, щоб я міг розквітнути тверезим, радісним членом АА. Дякую тобі, Боже, за зміну пір року і за моє життя, що постійно змінюється.

УНІВЕРСАЛЬНИЙ ПОШУК

Поспішайте зрозуміти, в чому релігійні люди мають рацію. Скористайтеся тим, що вони пропонують.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 69

Я не претендую на те, що маю всі відповіді в духовних питаннях, так само, як і на те, що маю всі відповіді про алкоголізм. Є й інші, які також займаються духовним пошуком. Якщо я буду відкритим до того, що говорять інші, я можу багато чого здобути. Моя тверезість значно збагачується, а моя практика Одинадцятого Кроку стає більш плідною, коли я використовую як літературу і практики моєї Юдейсько-Християнської традиції, так і ресурси інших релігій. Таким чином, я отримую підтримку з багатьох джерел, щоб утриматися від першої чарки.

СИЛЬНА ТРАДИЦІЯ

До публікації книги, “АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ,” в нашого Товариства не було імені. . . . Незначною більшістю голосів було вирішено назвати книгу “Вихід є.” . . . Один з наших перших членів . . . знайшов дванадцять вже опублікованих книг з назвою “Вихід є.” . . . І книгу назвали “АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ.” Так виникла назва книги нашого досвіду, ім’я самого нашого руху і, як ми тепер бачимо, традиція найбільшої духовної значимості.

ТРАДИЦІЯ АА: ЯК ВОНА РОЗВИВАЛАСЬ, ст. 35-36

Починаючи з доленосного рішення Білла в Акроні зателефонувати, а не відвідати готельний бар, як часто Вища Сила давала себе відчутти у вирішальні моменти нашої історії! Остаточна важливість, яку набуває принцип анонімності, у ті перші дні ледве усвідомлювалася, якщо взагалі сприймалася. Здається, навіть у виборі назви для нашого Товариства був елемент випадковості.

Бог не чужий щодо анонімності і часто появляється в людських справах під прикриттям «удачі», «випадку» або «співпадіння». Якщо анонімність, нехай і ненароком, стала духовною основою всіх наших Традицій, то, мабуть, Бог діяв анонімно від нашого імені.

НЕБЕЗПЕКИ ПУБЛІСНОСТІ

Люди, які символізують справи та ідеї, задовольняють велику людську потребу. Ми, члени АА, не сумніваємося в цьому. Але в нас вистачає тверезості усвідомити, що перебування на виду є ризикованим, особливо для нас.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 152

Як одужуючий алкоголік, я мушу докласти зусиль, щоб застосувати на практиці принципи програми АА, які засновані на чесності, правді та покорі. Коли я пив, я постійно намагався бути в центрі уваги. Тепер, коли я свідомий щодо своїх помилок та моєї колишньої відсутності характеру, не було б чесно шукати престижу, навіть з виправданою метою просування вістки АА про одужання. Чи публічність, яка зосереджена навколо Товариства АА і чудеса, які воно створює, не варті набагато більшого? Чому б не дозволити оточуючим людям самим доцінити зміни, які АА вчинило в нас, тому що це буде набагато краща рекомендація для Товариства, ніж будь-яка, яку я міг би зробити.

НЕБЕЗПЕКА ЦЕНТРУ УВАГИ

На перших порах преса не могла зрозуміти нашу відмову від будь-якої особистої реклами. Їх збивало з пантелику наше наполягання на анонімності. А потім вони зрозуміли суть. Вони зустрілися з рідкісним явищем – товариством, яке заявляє про бажання рекламувати свої принципи й роботу, а не окремих членів. Преса була в захопленні від такої позиції. З того часу наші друзі-журналісти повідомляли про АА з таким ентузіазмом, на який не завжди були спроможні навіть найбільш віддані члени АА.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 152

Для мого особистого виживання та виживання Товариства необхідно, щоб я не використовував АА, аби поставити себе в центр уваги. Анонімність – це спосіб для мене працювати над своєю покорою. Оскільки гординя є одним із моїх найнебезпечніших недоліків, практикування покірливості є одним із найкращих способів її подолати. Товариство АА здобуває всесвітнє визнання завдяки своїм різноманітним методам оприлюднення своїх принципів і своєї праці, а не завдяки тому, що окремі його члені рекламують себе. Привабливість, створена моїм зміненням ставленням і моїм альтруїзмом, значно більше вносить до добробуту АА, ніж самореклама.

ПРИВАБЛИВІСТЬ, А НЕ РЕКЛАМА

Через нелегкий досвід ми, нарешті, зрозуміли, якою ця політика повинна бути. В багатьох рисах вона протилежна до звичайної практики рекламування. Виявилося, що ми мусимо покладатися на принцип привертання, а не реклами.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 151-152

Коли я пив, я реагував гнівом, жалем до себе та непокорою проти будь-кого, хто хотів змінити мене. Усе, чого я тоді хотів, – це щоб інша людина прийняла мене таким, яким я є, і, що цікаво, саме це я знайшов у АА. Я став хранителем цього поняття привабливості, яке є принципом зв'язків з громадськістю нашого Товариства. Саме через привабливість я можу найкраще дістатись до алкоголіка, який все ще страждає.

Я дякую, що дав мені привабливість добре спланованої та створеної програми Кроків та Традицій. Завдяки покорі та підтримці моїх тверезих побратимів АА я зміг практикувати спосіб життя АА через привабливість, а не рекламу

АКТИВНІ ОХОРОНЦІ

Для нас вона, проте, означає набагато більше, ніж правильна політика суспільних відносин. Це більше, ніж заперечення своєкорисливості. Ця традиція постійно та практично нагадує, що особистому честолобству не місце в АА. В АА кожний член стає активним охоронцем нашого товариства.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 153

Основне поняття покори виражене в Одинадцятій Традиції: вона дозволяє мені повністю брати участь у програмі в такий простий, але глибокий спосіб; вона задовольняє мою потребу бути невід'ємною частиною важливого цілого. Покора наближає мене до справжнього духу єднання та єдності, без якого я не міг би залишатися тверезим. Пам'ятаючи, що кожен член є прикладом тверезості, який живе за Одинадцятою Традицією, я можу відчути свободу, тому що кожен з нас анонімний.

ЗАХИСТ ДЛЯ ВСІХ

На особистому рівні анонімність забезпечує захист для всіх членів від ідентифікації їх як алкоголіків. Яка має особливе значення для новачків. На публічному рівні у пресі, радіо, телебаченні, та фільмах, анонімність підкреслює рівність у Товаристві всіх членів, ставлячи гальма тим, хто в іншому випадку міг би використовувати свою приналежність до АА для досягнення визнання, влади або особистої вигоди.

ЩО ТАКЕ АНОНІМНІСТЬ, ст. 4

Привабливість є головною силою в Товаристві АА. Чудо безперервної тверезості алкоголіків в АА щодня підтверджує цей факт. Було б шкідливо, якби Товариство рекламувало себе через засоби масової інформації радіо і телебачення про тверезість відомих громадських діячів, які стали членами АА. Якби ці особистості мали зриви, сторонні люди подумали б, що наш рух не є сильний, і вони могли б поставити питання щодо правдивості чуда століття. Анонімні Алкоголіки не є анонімними, але його члени повинні бути.

ПРОПОНОВАНІ КРОКИ

Наш Дванадцятий Крок також говорить, що в результаті виконання всіх Кроків кожен із нас знайшов щось таке, що можна назвати духовним пробудженням. . . . Підготовка членів АА до отримання цього дару полягає у виконанні Дванадцяти Кроків нашої програми.

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 88-89

Я пам'ятаю відповідь свого спонсора, коли я сказав йому, що Кроки були «запропоновані». Він відповів, що їх «пропонують» так само, мовби ви вистрибуєте з літака з парашутом, і вам «пропонують» потягнути за шнур, щоб врятувати своє життя. Він зазначив, що мені «запропонували», щоб я практикував Дванадцять Кроків, якщо я хочу врятувати своє життя. Тому я намагаюся щодня пам'ятати, що я маю цілу програму одужання, яка базується на всіх Дванадцяти «запропонованих» Кроках.

ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ

Отримавши духовне пробудження в результаті виконання цих кроків, . . .

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 88

Коли я продовжував ходити на збори та працювати над Кроками, зі мною щось почало відбуватися. Я почувався збентеженим, бо не був певний, що саме я відчував, а потім зрозумів, що відчуваю душевний спокій. Це було гарне відчуття, але звідки воно взялося? Тоді я зрозумів, що воно прийшло «. . . як результат цих Кроків». Програму, можливо, не завжди легко практикувати, але я мусив визнати, що мій душевний спокій прийшов до мене після праці над Кроками. Коли я застосовую Кроки в усьому, що роблю, практикуючи ці принципи в усіх своїх справах, тепер я бачу, що прокинувся для Бога, для інших і для самого себе. Духовне пробудження, яким я насолоджувався в результаті роботи над Кроками, – це усвідомлення того, що я більше не сам.

В УСІХ НАШИХ СПРАВАХ

. . . ми намагались донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 88

Я вважаю, що доносити звістку про одужання до інших алкоголіків легко, оскільки це допомагає мені залишатися тверезим і надає мені відчуття благополуччя щодо мого власного одужання. Важкою частиною є застосування цих принципів у всіх моїх справах. Важливо, щоб я ділився перевагами, які я отримую від АА, особливо вдома. Хіба моя сім'я не заслуговує на ту саму терпеливість, толерантність і розуміння, які я так легко віддаю алкоголіку? Оглядаючи свій день, я намагаюся запитати: «Чи я мав шанс бути другом сьогодні і пропустив його?» «Чи я мав шанс піднятися над неприємною ситуацією та уникнути її?» «Чи я мав шанс сказати «вибач» і відмовився від цього?»

Подібно до того, як я щодня прошу Бога про допомогу з моїм алкоголізмом, я прошу допомоги продовжити своє одужання, щоб охопити всі ситуації та всіх людей!

ДО ДІЇ!

АА – це більше, ніж набір принципів; це спільнота алкоголіків в дії. Ми мусимо нести цю звістку, інакше ми самі можемо зів'янути, а ті, кому не дали істину, можуть померти.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 13

Я відчайдушно хотів жити, але якщо я мав досягти успіху, я мусив стати активним у нашій Богом даній програмі. Я приєднався до групи яка стала моєю групою, де відкривав залу, готував каву, і прибирав. Я був тверезим близько трьох місяців, коли ветеран сказав мені, що я виконую працю Дванадцятого Кроку. Яке це було приємне усвідомлення! Я відчував, що справді чогось досягаю. Бог дав мені другий шанс, АА показало мені шлях, і ці подарунки були не лише безкоштовними, але й безцінними! Тепер радість від спостерігання як новачки ростуть, нагадує мені про те, звідки я прийшов, де я зараз, і про безмежні можливості, які попереду. Я мушу відвідувати збори, тому що вони перезаряджають мої батареї, щоб я мав світло, коли це потрібно. Я ще новачок у служінні, але вже отримую більше, ніж віддаю. Я не можу зберегти це, якщо не віддам. Я відповідальний, коли інший звертається за допомогою. Я хочу бути там – тверезим.

НОВИЙ СТАН СВІДОМОСТІ

Йому був даний дар, який знаменує новий стан свідомості та буття.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 88-89

Багато з нас в АА сильно задумаємося над тим, що таке духовне пробудження. Я був схильний шукати чудо, щось драматичне і приголомшливе. Але що зазвичай трапляється – відчуття благополуччя, почуття миру, трансформує нас на новий рівень усвідомлення. Ось що сталося зі мною. Моє божевілля та внутрішній неспокій зникли, і я увійшов у новий вимір надії, любові та миру. Я думаю, що ступінь, до якого я продовжую проживати цей новий вимір, прямо пропорційний щирості, глибині та відданості, з якою я практикую Дванадцять Кроків АА.

КОЛИ НАСТУПАЄ ВИРІШАЛЬНИЙ МОМЕНТ

Впроцесі подальшого розвитку виявилось, що найкращим можливим джерелом емоційної стабільності є Сам Бог. Ми побачили, що покладатися на Його досконалу справедливість, прощення та любов було здоровим, і спрацьовувало би там, де не вдалося б з нічим іншим. Якщо ми дійсно покладаємося на Бога, то не зможемо ані більше грати роль Бога перед своїми товаришами, ані не відчувати потреби повністю покладатися на людський захист і опіку.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 96

Мій досвід показав, що коли всі людські ресурси здається не спрацювали, завжди є Один, який ніколи мене не залишить. Більш того, Він завжди поруч, щоб розділити мою радість, щоб скеровувати мене правильним шляхом і щоб довіритись Йому, коли ніхто інший цього так не зробить. У той час як моє благополуччя та щастя можуть бути збільшені або зменшені людськими зусиллями, тільки Бог може забезпечити це живлення любові, на яке я покладаюся для мого щоденного духовного здоров'я.

СПРАВЖНЄ ЧЕСТОЛЮБСТВО

*Справжня амбітність – це не те, що ми думали.
Справжня амбітність – це дійсне бажання жити
корисно та покійно йти під покровом Божої ласки.*

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 103

У роки мого пиття єдиною моєю турботою було те, щоб ближні були про мене високої думки. Моє честолюбство у всьому, що я робив, полягало в тому, щоб мати владу бути на верху. Моє внутрішнє «я» постійно говорило мені щось інше, але я не міг цього прийняти. Я навіть не дозволяв собі усвідомити, що я постійно ношу маску. Нарешті, коли маска знялася і я заволав до єдиного Бога, якого я міг уявити – Товариство АА, моя група та Дванадцять Кроків були поруч. Я навчився перетворювати образи на прийняття, страх на надію, а гнів на любов. Я також навчився, люблячи без зайвих очікувань, ділячись своїми турботами та піклуючись про ближніх, що кожен день може бути радісним і плідним. Я починаю і закінчую свій день подякою Богові, який так щедро пролив на мене Свою благодать.

СЛУЖІННЯ

Життя набуде нового змісту. Спостерігати, як люди одужують, бачити, як вони допомагають іншим, спостерігати, як зникає самотність, бачити, як зростає товариство довкола вас, мати безліч друзів – це досвід, який ви не повинні пропустити. . . . Часті контакти з новачками і один з одним є яскравими моментами у нашому житті.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 70

Саме через служіння знаходяться найбільші нагороди. Але щоб бути в стані пропонувати справжнє, корисне та ефективне служіння іншим, я мушу спочатку працювати над собою. Це означає, що я маю віддати себе Богові, визнавши свої помилки та розчистивши уламки свого минулого. Робота над собою навчила мене як знаходити необхідний мир і душевний спокій для успішного поєднати натхнення та досвіду. Я навчився як бути, у найвірнішому розумінні, відкритим каналом тверезості.

ЛЮБОВ БЕЗ ЦІННИКІВ

Коли Дванадцятий Крок розкривається у всій своїй суті, то в ньому говориться про таку любов, якій не має ніякої ціни.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 88

Для того, щоб я почав працювати над Дванадцятим Кроком, я мусив працювати над щирістю та чесністю, а також навчитися діяти із покорою. Донесення послання – це дар себе самого, незалежно від того, скільки років тверезості я накопичив. Мої мрії можуть стати реальністю. Я зміцнюю свою тверезість, ділячись тим, що отримав безкоштовно. Озираючись на той час, коли я почав одужувати, вже було зерно надії, що я зможу допомогти іншому пияку витягнути себе із свого алкогольного багна. Моє бажання допомогти іншому п'яниці – це ключ до мого духовного здоров'я. Але я ніколи не забуваю, що Бог діє через мене. Я лише Його інструмент.

Навіть якщо інша людина не готова – успіх є, тому що мої зусилля заради неї допомогли мені залишатися тверезим і стати сильнішим. Діяти, ніколи не втомлюватися в моїй роботі по Дванадцятому Кроку – це ключове. Якщо я здатний сміятися сьогодні, нехай я не забуду ті дні, коли я плакав. Бог нагадує мені, що я можу відчувати співчуття!

НЕСУЧИ ЗВІСТКУ

А як відносно решти Дванадцятого Кроку? Та дивовижна енергія, яку він вивільнює, і завзята діяльність, якою він несе нашу вістку до наступного страждаючого алкоголіка і яка врешті-решт трансформує Дванадцять Кроків в діяльність щодо усіх наших справ – є винагородою, цією величною реальністю Анонімних Алкоголіків.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 90

Відмовитися від алкогольного світу це не означає залишити його, а діяти згідно з принципами, які я полюбив і ціную, та відновити в інших, хто все ще страждає, душевний спокій, який я пізнав. Коли я справді відданий цій меті, неважливо, який одяг я ношу чи як я заробляю на життя. Моє завдання – нести звістку та провадити прикладом, а не вказівками.

СПРАВЖНЯ СКРОМНІСТЬ

... ми на ділі виявляємо справжню покірність. Це задля того, щоб наші великі блага ніколи не зіпсували нас, щоб ми завжди жили у вдячності до Того, хто головує над усіма нами.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 161

Досвід навчив мене, що моя алкоголічна особистість схильна бути грандіозною. Маючи, здавалося б, добрі наміри, я можу відійти від шляху у гонитві за своїми «справами». Моє его бере контроль, і я втрачаю з поля зору свою головну мету. Я можу навіть вважати промисел Божий у своєму житті як свою заслугу. Таке перебільшене відчуття власної значущості небезпечне для моєї тверезості та може спричинити велику шкоду для АА в цілому.

Мій запобіжник, Дванадцята Традиція, служить для того, щоб тримати мене покірним. Я усвідомлюю, і як окрема особа, і як член Товариства, що я не можу хвалитися своїми досягненнями, і що «Бог робить для нас те, чого ми не могли зробити самі для себе».

СПІЛЬНЕ ВИРІШЕННЯ

Грандіозним фактом для кожного з нас є те, що ми знайшли спільне вирішення. Ми знайшли вихід, з яким ми цілком погоджуємося і навколо якого можемо об'єднатися у братерських і злагоджених діях. Це є велика новина, яку ця книжка несе тим, хто страждає від алкоголізму.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 14

Наймасштабнішою роботою по Дванадцятому Кроку була публікація нашої Великої Книги *Анонімні Алкоголіки*. Мало що може зрівнятися з цією книгою щодо донесення звістки. Моєю ідеєю є вийти за межі себе і просто робити те, що я можу. Навіть якщо мене не просили стати спонсором і мій телефон рідко дзвонить, я все одно можу виконувати роботу по Дванадцятому Кроку. Я долучаюся до «братських і гармонійних дій». На збори я з'являюся раніше, щоб зустрічати людей і допомогти у приготуванні, та поділитися своїм досвідом, силою і надією. Я також роблю те, що можу, зі служінням. Моя Вища Сила дає мені саме те, що Вона хоче, щоб я робив у будь-який момент мого одужання, і, якщо я дозволю їй, моє бажання автоматично приведе до роботи по Дванадцятому Кроку.

ДУМАЮЧИ ПРО ІНШИХ

Саме наше життя, як колишніх проблемних питущих, залежить від постійної думки про інших і про те, як ми можемо допомогти у їхніх потребах.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 16

Думати про інших ніколи не давалося мені легко. Навіть коли я намагаюся працювати по програмі АА, я схильний думати: «Як я почуваюся сьогодні? Чи я щасливий, радісний і вільний?»

Програма каже мені, що мої думки *мусять* сягати тих, хто мене оточує: «Чи буде цей новачок радий з кимось поговорити?» «Ця людина виглядає трохи нещасливою сьогодні, можливо, я міг би її потішити». Лише тоді, коли я забуваю свої проблеми та простягаю руку, щоб зробити щось для інших, то я можу почати досягати душевного спокою та свідомості Бога, яких я шукаю.

ЗВЕРТАННЯ ДО ІНШИХ

Ніколи не говоріть до алкоголіка зі зверхністю, з будь якої моральної чи духовної висоти; просто розкладіть на- бір духовних знарядь для його розгляду. Покажіть йому, як вони діяли у вашому випадку.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 75

Коли я контактую з новачком, чи маю я схильність дивитися на нього з моєї точки зору щодо мого успіху в АА? Чи я порівнюю його з великою кількістю знайомих, яких я знайшов у Товаристві? Чи я вказую йому повчальним способом на голос АА? Яке моє *справжнє* ставлення до нього? Я мушу перевіряти себе кожного разу, коли зустрічаю новачка, щоб впевнитися, що я несу звістку з простотою, покорою і щедрістю. Той, хто все ще страждає від страшної хвороби алкоголізму, має знайти в мені друга, який дозволить йому пізнати шлях АА, тому що я мав такого друга, коли я прийшов до АА. Сьогодні моя черга простягнути руку, з любов'ю, своїй сестрі чи брату-алкоголіку і показати їй чи йому шлях до щастя.

РОБИТИ ВСЕ, ЩОБ ДОПОМОГТИ

Запропонуйте йому [алкоголіку] дружбу і товариство. Скажіть йому, що, якщо він хоче одужати, то ви зробите все можливе, щоб допомогти.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 75

Я пам'ятаю, як мене привабили двоє чоловіків з АА, які донесли мені вістку, виконуючи Дванадцятий Крок. Вони казали, що я можу мати те, що мають вони, без будь-яких умов, що все, що мені потрібно зробити, це прийняти власне рішення приєднатися до них на шляху до одужання. Коли я починаю переконувати новачка робити по-моєму, я забуваю, наскільки ці два чоловіки допомогли мені своєю неупередженою щедрістю.

ПАРТНЕРИ В ОДУЖАННІ

. . . що ніщо не буде так забезпечувати імунітет від пиття, як інтенсивна робота з іншими алкоголіками. . . . Ви і новачок мусите день за днем йти шляхом духовного прогресу. . . . Виконуйте накази Вищої Сили, і ви вже тепер будете жити в новому та чудовому світі, незалежно від ваших теперішніх обставин!

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 70, 79

Робити правильні речі з правильних причин – це мій спосіб контролювати свій егоїзм і егоцентризм. Я усвідомлюю, що моя залежність від Вищої Сили розчищає шлях до душевного спокою, щастя та тверезості. Я молюся кожного дня, аби я уникав своїх попередніх дій, щоб я допомагав іншим.

БЕЗЦІННА НАГОРОДА

... робота з іншими алкоголіками. Це працює, коли інші дії не вдаються.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 70

«Життя набуде нового змісту», як каже Велика Книга (ст. 70). Ця обіцянка допомогла мені уникати самовдоволення та жалю до себе. Спостерігати, як інші розвиваються в цій чудовій програмі, бачити, як вони покращують якість свого життя – є безцінною нагородою за моє зусилля допомагати іншим. Самоаналіз є ще однією винагородою за безперервне одужання, як і спокій, мир і задоволення. Енергія, отримана від бачення інших на успішному шляху, від того, що ділюся з ними радощами подорожі, надає моєму життю нове значення.

ЧЕСНІСТЬ З НОВАЧКАМИ

Розкажіть йому точно, що сталося з вами. Відверто підкреслюйте духовну властивість.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 73

Диво АА це те, що я розповідаю лише про те, що сталося мені. Я не витрачаю часу пропонуючи поради потенційним новачкам, бо якби поради спрацьовували, ніхто б не потрапив до АА. Все, що я маю зробити – це показати, що принесло мені тверезість і що змінило моє життя. Якщо я не наголошую на духовній рисі програми АА, я є нечесним. Новачок не повинен отримувати від мене невірне враження про тверезість. Я тверезий лише завдяки ласці моєї Вищої Сили, і це дає мені можливість ділитися з іншими.

РОЗУМІТИ ХВОРОБУ

Коли маєш справу з алкоголіком, може виникати природне роздратування від того, що людина може бути такою слабкою, дурною, безвідповідальною. Навіть коли ви краще зрозумієте цю хворобу, ви можете відчувати як це почуття зростає.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 110

Оскільки я страждав від алкоголізму, я повинен розуміти цю хворобу, але часом я відчуваю роздратування, навіть презирство, до людини, якій не склалося в АА. Коли я так відчуваю – я задовольняю своє хибне почуття вищості і я мушу пам'ятати, що я тут тільки завдяки Божій ласці.

ВИНАГОРОДА ЗА ДАРУВАННЯ

По суті, це такий вид давання, який нічого не вимагає взамін. Він не сподівається, що його страждаючий брат йому заплатить або навіть полюбить його. І тоді він відкриває, що саме через парадокс такого виду давання він отримав свою власну винагороду, незалежно від того, чи його брат вже отримав щось чи ні.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 91

Завдяки досвіду роботи по Дванадцятому Кроку я дійшов до розуміння винагород давання, які не вимагають нічого взамін. Спочатку я очікував одужання інших, але незабаром дізнався, що цього не сталося. Коли я набув покору, щоб прийняти той факт, що кожне звернення до Дванадцятого Кроку не буде успішним, тоді я став відкритим отримувати винагороди за безкорисливе давання.

СЛУХАЙ, ДІЛИСЯ І МОЛИСЯ

Працюючи з чоловіком і його родиною, ви повинні дбати про те, щоб не встрявати в їх суперечки. Ви можете позбавитись свого шансу допомогти, якщо ви зробите це.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 79

Намагаючись допомогти другові-алкоголіку, я інколи піддаюся імпульсу дати пораду, і, можливо, це неминуче. Але дозволяти іншим мати право на помилку приносить свої плоди. Найкраще, що я можу зробити – хоча це звучить легше, ніж реалізувати на практиці – це слухати, ділитися особистим досвідом та молитися за інших.

ПРИНЦИПИ, А НЕ ОСОБИСТОСТІ

Спосіб, яким наші «гідні» алкоголіки інколи намагаються осуджувати «менш гідних», є досить комічним, коли ми дивимося на це згодом. Уявіть, якщо ви зможете, як один алкоголік осуджує іншого!

МОВА СЕРЦЯ, ст. 37

Хто я такий, щоб когось судити? Коли я вперше вступив до Товариства, я побачив, що мені всі подобаються. Адже АА мало допомогти мені вести кращий спосіб життя без алкоголю. Реальність була такою, що неможливо було мені любити усіх, як і їм мене. Коли я зростав у Товаристві, я навчився любити кожного, просто слухаючи те, що вони говорили. Ця людина там, або та, яка тут, може бути тією людиною, яку Бог обрав, щоб передати мені те послання, яке мені потрібно на сьогодні. Я мушу завжди пам'ятати, щоб ставити принципи вище особистостей.

ОДУЖАННЯ, ЄДНІСТЬ, СЛУЖІННЯ

Наш Дванадцятий Крок – доносити звістку – це основне служіння, яке дає Товариство АА; це наша основна мета і головна підстава нашого існування.

МОВА СЕРЦЯ, ст. 160

Я дякую Богові за тих, хто був переді мною, за тих, хто сказав мені не забувати Три Завіти: Одужання, Єдність і Служіння. У моїй домашній групі Три Завіти були описані на табличці з написом: «Візьміть триногий табурет, спробуйте поставити його так, щоб він стояв на одній або двох ніжках. Наші Три Завіти мають залишатися незмінними. В Одужанні ми стаємо тверезими разом; в Єдності ми разом працюємо для добра наших Кроків і Традицій; і через Служіння – ми вільно віддаємо те, що було дано нам».

Одним із головних подарунків у моєму житті було знання того, що я не матиму жодної звістки, яку можу доносити, якщо я не одужую в єдності з принципами АА.

РОЗУМНА І ЩАСЛИВА КОРИСНІСТЬ

Ми прийшли до віри, що Він хотів би, щоб ми своїми думками були разом з Ним на небі, але ногами міцно трималися на землі. Саме там є наші попутники і саме там повинна виконуватися наша робота. Для нас це дійсність. Виявилося, що нічого несумісного немає між сильним духовним переживанням і психічно здоровим, щасливим і корисним життям.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 102

Уся молитва та медитація у світі не допоможуть мені, якщо вони не супроводжуються дією. Практика принципів у всіх моїх справах показує мені турботу, яку Бог виявляє у всіх частинах мого життя. Бог з'являється у моєму світі, коли я відсуюся вбік і дозволяю Йому увійти в нього.

У МИРІ З ЖИТТЯМ

Кожного дня ми мусимо привносити бачення Божої волі у всі свої дії. «Як я можу найкраще служити Тобі – нехай буде воля Твоя (а не моя)».

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 67

Я читаю цей уривок щоранку, щоб почати свій день, тому що це є постійне нагадування «практикувати ці принципи в усіх моїх справах». Коли я тримаю Божу волю першочерговою у своїй свідомості, я можу робити те, що я *повинен* робити, і це ставить мене у мирі з життям, з собою та з Богом.

ПРИЙМАТИ УСПІХ ЧИ НЕВДАЧУ

Більше того, як нам погоджуватися із тим, що здається невдачами та успіхами? Чи ми зараз можемо прийняти їх та пристосуватися до них без розпачу або гордості? Чи ми можемо мужньо і з душевним спокоєм прийняти бідність, хворобу, самотність і втрати? Чи ми можемо задовольнятися скромними, іноді досить тривалими, задоволеннями, коли нам відмовлено в кращих та привабливіших досягненнях?

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ І ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 93

Після того, як я знайшов АА і припинив пити, знадобився деякий час, поки я зрозумів, чому Перший Крок містить дві частини: моє безсилля перед алкоголем і некерованість мого життя. Так само я довгий час вірив, що для того, щоб бути в гармонії з Дванадцятьма Крокami, мені вистачало «доносити це послання до алкоголіків». Але це було поспішно. Я забував, що разом було Дванадцять Кроків і що Дванадцятий Крок також мав більше однієї частини. Зрештою я дізнався, що мені було необхідно «практикувати ці принципи» в усіх сферах мого життя. Ретельно працюючи по всіх Кроках, я не тільки залишаюся тверезим і допомагаю комусь іншому досягти тверезості, але також я перетворюю свої труднощі в житті на радість життя.

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Так само важливим було відкриття, що духовні принципи могли б вирішити всі мої проблеми.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 34

Завдяки процесу одужання, описаному у Великій Книзі, я прийшов до розуміння, що ті самі інструкції, які діють на мій алкоголізм, діють на ще багато більшого. Тоді, коли я злий або розчарований, я вважаю це проявом головної проблеми у мені – алкоголізму. Коли я «проходжу» Кроки, мої труднощі зазвичай вирішуються задовго до того, як я досягну Дванадцятої «пропозиції», і ті труднощі, які залишаються, вирішуються, коли я докладаю зусиль, щоб донести цю звістку комусь іншому. Ці принципи таки вирішують мої проблеми! Я не зустрічав винятку, і я був приведений до способу життя, який задовольняє та є корисним.

ОДЯГАЙСЯ І З'ЯВЛЯЙСЯ

В АА ми прагнемо не лише до тверезості – ми намагаємося знову стати громадянами світу, який ми відкинули і який колись відкинув нас. Це остаточний прояв, до якого робота по Дванадцятому Кроку є першим, але не останнім кроком.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 21

Давній вислів каже: «Одягайся і з'являйся». Ця дія настільки важлива, що я люблю думати про неї, як про свій девіз. Щодня я можу обрати – одягатися і з'являтися, чи ні. Прихід на збори впливає на те, що я починаю відчувати себе частиною тих зборів, бо тоді я можу зробити те, що сказав на зборах, що я зроблю. І я можу поговорити з новачками, та поділитися своїм досвідом; ось що насправді є кредит довіри, чесність і чемність. Одягатися та поява – це конкретні дії, які я вживаю для свого постійного повернення до нормального життя.

РАДІСТЬ ЖИТТЯ

*. . . адже радість повноцінного життя є темою
Дванадцятого Кроку АА.*

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ І ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ, ст. 103

АА це радісна програма! Незважаючи на це, я час від часу вагаюся зробити необхідні кроки, щоб рухатися вперед, і усвідомлюю, що я опираюся тим самим діям, які можуть принести ту радість, яку я хочу. Я б не опирався, якби ці дії не торкалися якоїсь чутливої сфери мого життя, сфери, яка потребує надії та реалізації. Повторне відкривання себе до радості пом'якшує жорсткі, зовнішні краї мого еґо. У цьому полягає сила радості допомагати всім членам АА.

АНОНІМНІСТЬ

Анонімність є духовною основою всіх наших традицій, що завжди нагадує нам ставити принципи перед особистостями.

АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ, ст. 140

Традиція Дванадцята стала важливою на початку моєї тверезості, і разом із Дванадцятьма Кроками вона продовжує бути обов'язковою для мого одужання. Після того, як я приєднався до Товариства, я усвідомив, що у мене проблеми з особистістю, тому, коли я вперше почув це, послання Традиції було дуже ясним: для мене, та інших, існує негайний спосіб зіткнутися зі своїм алкоголізмом і супутнім гнівом, захисною поведінкою, образливістю. Я бачив Традицію Дванадцятую, як потужний зменшувач его; вона зняла мій гнів і дала мені можливість використати принципи програми. Усі Кроки і ця конкретна Традиція скеровували мене протягом десятиліть безперервної тверезості. Я вдячний тим, хто був тут, коли я їх потребував

ЩОДЕННІ РІШЕННЯ

Ідея щоб «жити по 24 години» стосується в основному емоційної сфери життя людини. З точки зору емоцій, ми не можемо жити ні у вчорашньому, ні у завтрашньому дні.

ЯК ЦЕ БАЧИТЬ БІЛЛ, ст. 284

Новий рік: 12 місяців, 52 тижнів, 365 днів, 8,760 годин, 525,600 хвилин – час для обмірковування напрямків, цілей і дій. Я мушу складати якісь плани, щоб жити нормальним життям, але також я мушу жити емоційно в межах двадцяти чотирьох годин, бо якщо це зроблю, мені не потрібно буде приймати новорічні обіцянки! Я можу кожен день зробити Новим Роком! Я можу вирішити: «Сьогодні я зроблю це... Сьогодні я зроблю те». Щодня я можу вимірювати своє життя тим, що намагаюся чинити трішки краще, вирішуючи слідувати Божій волі та докладаючи зусиль, щоб втілювати принципи нашої програми АА в дію.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ

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

ДВАНADЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ

1. Наш спільний добробут повинен бути на першому місці; особисте одужання залежить від єдності АА.
2. Стосовно мети нашої групи є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе у нашій груповій свідомості. Наші лідери – лише наділені довірою служителі; вони не керують.
3. Єдиною вимогою для того, щоб стати членом АА, є бажання кинути пити.
4. Кожна група має бути цілком автономною, за винятком справ, які стосуються інших груп або АА в цілому.
5. У кожній групі є лише одна головна мета – нести своє послання до алкоголіка, який все ще страждає.
6. Групі АА ніколи не слід підтримувати, фінансувати або надавати ім'я АА для використання жодній спорідненій організації або сторонній установі, щоб проблеми, пов'язані з грошима, власністю і престижем не відволікали нас від нашої головної мети.
7. Кожній групі АА слід повністю утримувати себе, відхиляючи внески ззовні.
8. Анонімним Алкоголікам слід завжди залишатися непрофесійною організацією, проте наші службові центри можуть наймати спеціальних працівників.
9. АА, як таке, ніколи не слід організовувати; але ми можемо створювати ради або комітети, безпосередньо відповідальні перед тими, кого вони обслуговують.
10. Анонімні Алкоголіки не мають точки зору щодо зовнішніх питань; отже ім'я АА ніколи не слід залучати до суспільних суперечок.
11. Наша політика зв'язків з громадськістю ґрунтується на привабливості, а не на рекламі; нам потрібно завжди зберігати особисту анонімність на рівні преси, радіо та кіно
12. Анонімність є духовною основою всіх наших Традицій, що завжди нагадує нам ставити принципи перед особистостями.

АЛФАВІТНИЙ ВКАЗІВНИК

Алкоголізм 276

Анонімність 250, 338, 339, 340, 342, 343, 354, 373)

Безпека 89

Безсилля 11, 14, 16, 17, 19, 85

Безумство 111

Біль емоційний 284, 285, 286

Братерство 18, 151

Вдячність 63, 64, 93, 106, 150, 154, 188

Вибір 16, 95, 114

Вимоги 53, 197

Вина 35, 110

Вища сила 9, 17, 23, 27, 28, 29, 40, 42, 44, 49, 52, 56, 61, 64, 68, 69, 75, 76, 77, 82, 83, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 92, 94, 126, 175, 177, 182, 184, 193, 194, 198, 225, 226, 248, 259, 270, 271, 272, 273, 300, 301, 302, 324, 328, 348

Відкритість розуму 46, 176, 192

Відновлення 256

Відповідальність 78, 102, 109, 127

Відикування 71, 173, 223, 229, 230, 231, 233, 234, 235, 236, 238, 257, 259, 261, 262, 263, 264, 265, 266

Віра 27, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 52, 56, 61, 68, 69, 74, 75, 76, 82, 83, 120, 177, 181, 194, 209, 211, 225, 226, 336

Власна воля 71, 75, 77, 79, 195, 326

Внутрішні ресурси 23, 28

Восьма традиція 252

Восьмий крок 223, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241

Гнів 114, 115, 292

Гордість 71, 205

Готовність 34, 41, 72, 75, 86, 108, 109, 138, 163, 164, 165, 166, 234, 241, 253, 254, 324

Грандіозність 279, 354

Група АА 215, 216, 218, 220

Групова свідомість 98, 308

Гумор 59

Дванадцята традиція 340, 354, 373

Дванадцятий крок 55, 243, 244, 269, 344, 345, 346, 348, 349, 350, 352, 353, 363, 366, 369, 372

Дванадцять кроків 82, 146, 147, 162, 178, 191, 268, 344, 369

Дев'ятий крок 255, 256, 257, 258, 261, 263, 264, 265, 266

Десята традиція 310, 311, 312, 313

Десятий крок 284, 285, 286, 287, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 298, 299, 303, 304

Дефекти характеру 15, 118, 137, 165, 166, 167, 168, 200, 212, 213, 226

Дія 54, 92, 108, 109, 161, 180, 347, 367, 371, 372)
Довіра 9, 86, 183, 226
Довірені слуги 308
Донесення 37, 275
Досвід 193
Друга традиція 66, 67, 97, 98, 308
Другий крок 40, 42, 43, 44, 45, 46, 56, 59, 73, 175, 300, 302, 318
Духовний досвід 48, 245, 344, 345, 348, 350
Духовний прогрес 65, 88
Духовність 81, 222, 247, 248, 299, 315, 329, 337, 370
Егоїзм 51, 71, 227
Егоцентризм 51, 214
Емоційна трезвість 45, 152, 207, 242, 243
Єдність 18, 39, 66, 96, 190, 217, 268, 282, 305, 306, 307
Жалість до себе 59, 112, 119, 214
Здаватися 14, 40, 41, 79, 91, 179, 320, 333
Здоровий глузд 111
Зміна 15, 72, 78, 161, 164)
Знехтування 70
Зниження его 39, 151

Зобов'язання 55

Зриви 155

Ідентифікація 18

Інвентаризація 100, 102, 104, 110, 288

Інвентаризація, щоденна 283, 284, 285, 286, 287, 289, 290, 293, 295, 296, 297, 298, 299

Контроль 26

Легко зробити 10

Медитація 314, 316, 317, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 328, 329, 330, 332, 336

Минуле 22, 36, 131, 141, 233, 249

Молитва 80, 871 208, 314, 316, 317 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336

Молитва св. Франциска 334

Молитва спокою 221

Молитва сьомого кроку 212, 213

Надія 70, 167

Недоліки див. Дефекти характеру

Недостатність (подумки про) 103

Некерованість 21

Нетерплячість 73, 170

Нові члени 37, 56, 274, 281, 347, 352, 353, 356, 357, 380

358, 359, 360, 361, 362, 363, 364

Обіцянки, ті 54, 89, 147, 261, 262, 273

Обман 117)

Образи 113, 114, 115, 144, 146, 232

Одержимість 124

Один день за раз 149, 169, 374

Одиннадцята традиція 339, 341, 342

Одиннадцятий крок 85, 315, 316, 317, 319, 320, 321, 323, 324, 327, 328, 331, 332, 333, 334, 337

Основна мета 129, 159, 160, 189, 215, 218, 305

Основні принципи 47,57

Очікування 53

Парадокси 62

Перша традиція 39, 306

Перший крок 11, 14, 17, 19, 24, 26, 34, 151, 301

Підтримка 31

Плітки297

Почуття власної гідності 303

Привабливість а не просування (341)

Прийняття 13, 20, 90, 158, 182, 271, 276)

Принципи аа 346, 368

Принципи та особистості 365

Провина 156, 239

Програма АА 156, 228, 267, 282

Прогрес 156, 166, 186, 187, 191, 285, 315, 335, 351

Простота 30

Прощення 88, 145, 146, 185, 230

П'ята традиція 129, 159, 160, 215, 305, 309

П'ятий крок 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138,
139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146

Радість життя 31

Реальність 65, 174

Робота над дванадцятим кроком 154, 160, 274, 309,
346, 348, 353, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362,
363, 364, 369

Самоаналіз 107, 119, 207, 232, 316

Самодопомога 216, 217, 219

Самозадоволення 283

Самообман 117

Самооцінка 123

Самопізнання 100, 135, 168

Самотність 44, 246, 330

Свобода 38, 82, 95, 121, 124, 139, 140, 147, 153, 154,
178, 179, 246, 269, 270, 271

Секрети 130

Сім'я 171, 172, 173, 244, 278, 364

Скромність 29, 46, 127, 139, 143, 198, 199, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 210, 213, 227, 250, 300, 342, 354, 373

Служіння 32, 97, 120, 148, 215, 218, 224, 227, 252, 279, 280, 281, 282, 347, 351

Спокій 121, 296, 345

Спокій розуму 144, 182, 211

Спонсорство 280

Ставлення 141, 161

Страх 50, 74, 89, 105, 107, 116, 120, 138, 180, 181, 195, 196, 197, 269

Стриманність 293

Схвалення 101, 103

Сьома традиція 216, 219, 220

Сьомий крок 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212

Також окремі традиції за номером унікальність 58, 60

Тверезість 126, 174, 255, 256, 277

Терпимість 88, 122, 157, 158, 294, 304, 337

Терпіння 70, 73

Третій крок 75, 76, 77, 79, 80, 82, 83, 86, 225, 226

Третя спадщина 97

Третя традиція 33, 96, 99, 158, 251

Три спадщини 98, 366

Тривога 276

У всіх наших справах 12

Усвідомлення 26, 348

Час 70

Чесність 34, 133, 183, 192, 311

Четверта традиція 128

Четвертий крок 35, 100, 101, 102, 104, 107, 110, 113, 114, 116, 172, 288

Шоста традиція 189, 190

Шостий крок 138, 163, 164, 165, 166, 167, 185, 297

Щастя 25, 147

