

ЧАС СИЛЫ

«Апельсин», Киев

© Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved

© Русский перевод “Апельсин”

Введение

Как часто в нашей ежедневной практике молитвы и медитации мы движимы конкретной мыслью или постулатом, чем-то, что глубоко затронуло нас? В этот особенный момент, наша душа трепетала, наша духовная аура и понимание возвысились только для того, чтобы этот чудесный опыт легким дрейфом прошел сквозь наше сознание и исчез навсегда.

Возможно, если бы эта мысль или концепция присутствовала в нашей медитации на следующий день и через день, скорее всего нам удалось бы насладиться этим озарением глубже. Так может возникнуть возможность подобному опыту стать истинным источником нашего духовного состояния, надежным стержнем нашего выздоровления от алкоголизма.

Эта особенная книга, основанная на летописи собраний «Час Силы» (групповых медитаций одиннадцатого шага) созданных и проводимых Джино В., одним из основателей известного Вольф Стрит Центра в Литл-Роке, Арканзас, написана для того, чтобы обеспечить такую возможность. Она предлагает духовные мысли и постулаты, над которыми можно медитировать и размышлять в течение целой недели, таким образом давая читателю возможность глубже ощутить удивительную силу Одиннадцатого Шага Анонимных Алкоголиков, а также других Двенадцати Шагов программы.

В определенном смысле книга создана по образцу Двенадцатишаговой программы, в которой постоянное повторение духовных принципов и концепций формирует про-

чный фундамент для трезвости. Аналогичным образом вдумчивое повторение определенных духовных понятий укрепляет этот фундамент и позволяет построить высокодуховную жизнь, основанную на сознательном контакте с Богом, как мы его понимаем – единственным надежным спасением от алкоголизма.

Цель этой книги, улучшение практики Одиннадцатого шага в наших ежедневных молитвах и медитациях. Если мы будем бдительны и неустанны в этом стремлении, программа АА обещает: вскоре мы увидим проблеск этой высшей реальности, Царства Божия.

Вольф Стрит и Час Силы

Каждый год более сотни тысяч мужчин и женщин пересекают порог Вольф Стрит Центра в Литл-Рок, Арканзас, надеясь найти умиротворение и спокойствие в своем мире, полном проблем. У них есть надежда на эту суточную отсрочку, благодаря трем выздоровевшим алкоголикам, посвятившим большую часть своих жизней помощи другим.

Это было осенью 1982 года, когда Джино В., Джо МакКени и Берт Джонс, три местных бизнесмена, которые выздоровели, увидели необходимость в месте, где можно было бы проводить частые собрания для тех, кто ищет спасение от алкоголизма с помощью программы Анонимных Алкоголиков. Они нашли резиденцию бывших медсестер по адресу Вольф стрит 1210 и при содействии волонтеров превратили двухэтажное здание в комфортабельный особняк где сегодня группы АА проводят более 40 собраний еженедельно, а также множество разнообразных терапевтических мероприятий и праздников выздоровления.

С ростом центра как координационного узла трезвости, его основатели и новый совет директоров создали информационную программу для несения вести про выздоровление

от зависимости в тюрьмы, суды, корпорации, и прочие общественные организации, а также всем желающим узнать больше о борьбе с алкоголизмом.

Сегодня Вольф Стрит Центр активно осуществляет Двенадцатый Шаг программы, созданный для того, чтобы делиться опытом и помогать всем, кто ищет спасение от зависимости, в том числе семьям, чьи проблемы тесно связаны с алкоголизмом.

Убежденный, что истинный ответ заключается в сосредоточении на духовной стороне проблемы, чему способствовали основатели Анонимных Алкоголиков. В 1983 году Джинно В. предложил учреждение особенного собрания, специально для этой цели — помочь себе и другим углубить духовное осознание и рост, медитируя над Одиннадцатым шагом: “Стремиться путем молитвы и медитации углубить наш осознанный контакт с Богом, как мы понимаем Его, молясь лишь о знании Его Воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого”.

Эти собрания, которые он назвал «Час Силы», до сих пор проводятся каждое воскресенье в центре с 10:00 до 11:00. Это одно из крупнейших собраний такого рода в Литл Рок и огромное обязательство для всех групп, собирающихся на Вольф Стрит.

Темы собрания сосредоточены в основном на создании и укреплении “нашего осознанного контакта с Богом”, а также на том, как боль может открыть двери, как смирение может создать путь, как молитва может его осветить и как истинная вера может создать личные взаимоотношения с Силой Более Могущественной. Это было накопление заметок в желтых блокнотах хроники собраний, которое послужило основой и руководством для этой книги.

Это надежда всех людей из Вольф Стрит Центра, что Вы, читающий эти строки, сможете испытать такое же озарение

от медитативных тем и концепций Джино В., какие мы продолжаем получать на каждом собрании “Часа Силы”.

Миссия основания Вольф Стрит центра

Вольф Стрит Центр принадлежит и управляется [Wolfe Street Foundation, Inc]. Это некоммерческая, свободная от налогов, благотворительная организация, регулируемая [twelve to twenty four] советом, которая не связана с Анонимными Алкоголиками или какой-либо дочерней организацией или структурой.

Начиная путешествие

Самое первое слово Одиннадцатого шага программы Анонимных Алкоголиков говорит о том, что я буду искателем, искателем на пути открытия удивительной силы Бога, который может реконструировать мою жизнь. Я намерен начать мое путешествие с просьбы к Нему, чтобы он направил мои помыслы, убрав из них жалость к себе, бесчестность и эгоистические мотивы. Я прошу не только силы для путешествия, но также вдохновения в желании быть инструментом Его воли и следовать ей.

Оглядываясь назад, вспоминая моменты моих первых отчаянных попыток протрезветь, когда я наконец признал, что я бессилен перед алкоголем и обрел готовность пойти на все, чтобы перестать пить, мне предложили постулат, который поначалу мне было трудно принять. Его смысл состоял в том, что я могу вернуть себе силу, признав свое поражение и перепоручив свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю. Перепробовав практически все другие способы остаться трезвым и ни в одном из них не преуспев, я неохотно согласился.

Сделав это, я услышал обращение ко мне программы Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков: «Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем что-либо, чем мы обладаем. Если бы моральный кодекс или философия жизни были достаточны, чтобы преодолеть алкоголизм, многие из нас уже давно могли бы выздороветь».

Тем не менее, перепоручение своей воли и жизни заботе Бога, который как мне казалось, был суровым, жестким и нелюбящим, Бога, который, я был уверен, отказался от меня

из-за моего никудышного образа жизни, Бога, от которого, мне казалось, я был полностью удален, было совсем не простой задачей. Мне было сказано молиться – молиться ежедневно, на коленях, ища такого Бога, заботе которого я смогу отдать свою волю и свою жизнь.

Пройдя Двенадцать Шагов выздоровления, я узнал больше о своей болезни и о себе самом. О том, что дело не только в моем пьянстве и употреблении наркотиков, но также в моих дефектах характера и пороках. Мои мысли и поступки изменились. Я начал узнавать больше о Боге от людей на собраниях. Они говорили о Его любви и заботе, Его поддержке и руководстве. Постепенно мое восприятие Силы Более Могущественной начало эволюционировать.

Вскоре я пришел к осознанию того, что это Бог преподнес мне этот бесценный дар трезвости, силу отказываться от алкоголя и наркотиков, силу применять Двенадцать шагов в моей жизни. Затем пришло еще одно чудесное понимание того, что Бог – мой самый лучший друг. И что он всегда был таковым и всегда будет любящим другом, если я буду искать осознанного контакта с ним каждый день.

Я узнал, что мой путь заключается в помощи другим, это позволяет мне жить полной жизнью и решать свои проблемы. Чем больше я делаю это, тем легче мне преодолевать любые препятствия на моем пути, так как мне не нужно больше справляться с ними в одиночку. Кроме того, что Бог дарует мне силы, когда я прошу об этом, Он продолжает руководить моей жизнью, делая это через высказывания, которые я слышу на собраниях, через несение вести о выздоровлении другим, в моменты служения, а также когда я практикую Одиннадцатый шаг каждое утро.

Теперь, регулярно практикуя Одиннадцатый шаг, я заметил, что почти все время стал находиться в мире с самим собой. Я наконец-то пришел к пониманию, что конфликты и

проблемы — это часть моего путешествия. Я также узнал, что моя Высшая Сила, не оставит меня с этими жизненными трудностями один на один. Бог всегда даст мне силы посмотреть им в лицо, принять их либо преодолеть, руководствуясь Его волей.

Вне всяческих сомнений, величайшее открытие, которое я сделал в этом духовном паломничестве, есть то, что Царство Божие находится глубоко внутри меня. Понимание того, что оно дает мне силу быть свободным от желания выпить, и жить духовной жизнью, от которой зависит моя трезвость и сама моя жизнь. И за это я всегда буду благодарен.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, я начинаю этот путь каждый день, в поиске более глубокого осознанного контакта с Тобой, Моя Высшая Сила. Не дай мне полагаться на то, что Ты уже сделал в моей жизни, на те изменения, которые уже во мне произошли. Выбрав свою волю вместо Твоей, я могу потерять все это в одно мгновение. Потому прошу Тебя, даруй мне благодать всегда полагаться только на Тебя и на Твою волю на счет меня, на Твою любовь и заботу. Даруй мне продолжать искать понимание Твоей воли и силы, чтобы следовать ей сегодня.

МЕДИТАЦИЯ

**Сила Божия возрастает во мне,
пока я продолжаю искать Его волю.**

Боль – Великий мотиватор

Мое пьянство и употребление наркотиков заключили меня в место, где я действительно привык к боли в моей жизни – боли несчастья, безысходности, одиночества, бедности, горьких отношений, физических проблем и прочим страданиям. Я чувствовал себя пойманным в ловушку, мне казалось, что выхода нет. В конце концов боль стала невыносимой. Я обрел готовность сделать все что угодно, чтобы изменить это жалкое существование.

В каком-то смысле, боль не оставила мне выбора. Она превратилась в сильнейшую мотивацию. Она привела меня к моей Двенадцатишаговой программе, из которой я узнал, что должен либо сдаться, либо умереть. Это было простое решение, но далеко не легкое – болезнь властвовала надо мной.

Я потратил много лет на поиски более легкого и удобного пути. Я старался заботиться о себе – держась подальше от жизненных трудностей и испытаний. У меня не было никакого развития. Я не знал, как принимать жизнь такой, какая она есть, и брать на себя ответственность, которая с ней приходит.

На собраниях моей группы выздоровления я получил свод правил для жизни в “Двенадцати Шагах”. Мне сказали, что я должен применять эти принципы во всех своих делах со всей возможной тщательностью. Боль дала мне сильное желание следовать этим указаниям и не убегать, когда испытания будут становиться сложнее. Вскоре я понял, что проблема была во мне и что ответ заключается в действиях, которые я предпринимаю. Но были ли у меня силы для продолжения пути к трезвости?

Было сказано, чтоб я искал Силу более могущественную, чем моя, чтобы она помогла мне, – Бога, как я его понимаю.

Повторяю, боль моей жизни мотивировала меня принять это направление. Медленно, через молитву и медитацию я начал строить отношения с Высшей Силой и чувствовать время от времени Ее руководство и заботу в жизни.

Этот Бог, как я Его понимаю, вначале помог мне увидеть, что трудности, с которыми я сталкиваюсь, именно то, в чем я нуждаюсь, чтобы меняться, принимать все необходимые меры для их преодоления путем обретения великого Божьего дара трезвости. Я осознал, что настоящие боль, неудача и реальная трагедия приходят, когда я проживаю свои беды, ничему в них не учась. Я пришел к выводу, что Бог позволил мне достичь того состояния, в котором мне пришлось искать силу вне себя, которая могла бы изменить меня, изменить мое отношение, мое мировоззрение и дать мне готовность духовно развиваться. В этот момент Бог предложил мне Одиннадцатый шаг.

Я стал начинать каждый день, обращаясь к Богу не только для того чтобы попросить помощи и сочувствия, но также для того, чтобы постепенно по-настоящему узнать этого любящего и заботливого Бога. Я начал чувствовать Божью силу, помогающую мне жить, руководствуясь простыми принципами – честностью, самоуважением, уважением других и непредубежденностью. Поначалу это было нелегко, но с ростом моей веры росла и моя решимость следовать Его воле во всех своих делах. Бог продолжает учить меня, пока я верен в своем к Нему отношении.

Я узнал, что, несмотря на всю мою бдительность, старые идеи не умирают так легко. Опасность коренится в заблуждении, что мир плохо обращается со мной. В поиске Воли Бога и от моих друзей из Двенадцатишагового братства, я понял, что зло этого мира – не то, что создает мои проблемы. Мои собственные действия – причина моих страданий.

Невероятная боль, которая контролировала мою жизнь и побудила попробовать программу Анонимных Алкоголиков, может, к сожалению, изредка показывать свое уродливое лицо, особенно когда я начинаю принимать жизненные блага, которые получаю как должное. В этом, возможно, есть свои плюсы, так как она напоминает мне, что я должен оставаться активным, бдительным и проявлять участие, и отдавать то, что я получил, для того чтобы сохранить то, что приобрел.

Как бы то ни было, я всегда буду благодарен Одиннадцатому Шагу, потому что через молитву, медитацию и осознанный контакт с Богом, как я Его понимаю, до меня дошло, что больше нет никаких причин быть несчастным и пребывать в страданиях. Нет нужды быть разочарованным, огорченным или отчаявшимся. Воистину, я открыл для себя, что, когда я работаю по шагам каждый день в меру своих способностей, не остается ничего кроме радости, понимания и плодотворной, интересной, трезвой жизни.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, я понял, что боль, которая возникает в моей жизни, это возможность для меня обратиться за Твоей помощью и руководством. Позволь мне благодарить Тебя за то, что мои страдания привели меня к жизни в трезвости, мире и счастье, которую я не мог и представить. Но прошу тебя, Боже, даруй мне также благодать обращаться к Тебе и во времена моей радости, выразить мою благодарность за твои многочисленные дары и снова просить о возможности нести весть о надежде и выздоровлении другим нуждающимся.

МЕДИТАЦИЯ

**Трудности в моей жизни
могут приблизить меня к моей Высшей Силе.**

Смирение открывает двери

Все больше погружаясь в Одиннадцатый шаг, я обрел уверенность, что единственным препятствием моему осознанному контакту с Высшей Силой является мое раздутое эго. Это то, что понуждало меня совершать ошибку за ошибкой, спотыкаясь и падая на моем жизненном пути, вечно недовольное, так как ничто не способно удовлетворить человеческое эго. То, что меня всегда вынуждает соперничать.

Отсутствие смирения превозносило мое мнение, управляло одержимостью моего разума и привело к бунту своеволия. Я действовал как будто я был Творцом, а потом был вынужден жить со своим творением. Все это было эгоистической иллюзией, подпитываемой моим алкоголизмом.

Я отчаянно пытался изменить свою жизнь, пытаюсь найти мир и гармонию. Но это всегда должно было быть в сроки, устанавливаемые мною, и так, как я это вижу. В конце концов, преисполнившись стыда, вины, раскаянья, и унижения, я пришел к осознанию своей ограниченности, сломав свое эго и обратившись за помощью к другому алкоголику. В темноте моей жизни, когда я увидел отсутствие своей силы, Бог коснулся моего сердца.

Через 12 Шагов АА, я узнал кое-что о настоящем смирении. Смириться значит сдаться, отказаться от попыток изменить людей или обстоятельства, перестать навязывать мою волю другим. Смирение — это быть тихим, спокойным и уверенным, зная, что Бог присутствует в любой ситуации. Потому как управляет Бог, не я.

Практикуя Одиннадцатый шаг, я пришел к пониманию, что моя Высшая Сила — это вовсе не то, что управляется силой, самодостаточностью или теми, кто искренне верит в

свою самостоятельность. На самом деле, моя Высшая Сила обращается к тем, кто слаб и признает это.

На протяжении тысячелетий Бог демонстрировал, как Он любит использовать несовершенных, обычных людей, как я сам, для необыкновенных дел. Отцы-основатели АА – Бил Уилсон и Боб Смит, – превосходные примеры путей Божьих. Их работа изменила мир. Если бы Бог использовал только совершенных людей, ничего бы не произошло, так как нет такого явления, как идеальный человек. И тот факт, что Бог использует несовершенных людей, поднимает мое настроение.

Несмотря на все мое несовершенство, моя Высшая Сила дала мне очень хрупкий дар, дар трезвости. Он более прекрасен и восхитителен, чем я мог вообразить; вот почему я чувствую смирение и благодарю Бога за Его щедрость. И я должен делиться этим даром с другими. Вот почему Бог выбрал меня своим инструментом несения вести о выздоровлении всем тем, кто ищет новый образ жизни.

Как бы то ни было, этот дар, данный так называемым слабым мира сего – пьяницам и наркоманам, как я – несет с собой и большую ответственность. Я должен хотеть сохранить его, разделив с другими, независимо от расы, убеждений, состояния, в любое время дня и ночи, при любых обстоятельствах. Я должен охотно делиться им, с безусловной любовью и без осуждения.

Ибо я пришел к пониманию, что практически не имею своих сил повлиять на результат. Эти силы исходят от самого Бога. Поэтому я должен преодолеть свое эго, и, путем молитвы и медитации, обрести смирение, необходимое для исполнения Божьей Воли.

Так что позвольте мне продолжать двигаться дальше в моем путешествии по Одиннадцатому шагу с двумя мыслями: первой, что я слуга Бога, существующий для того, чтобы

служить Ему в меру своих способностей, и второй, что я дитя Божье и всегда буду любим и ценим Им в поиске Его воли для меня и во всех моих делах.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, помоги мне всегда сознавать, что я идеальный человек для несения вести, ведь я был изгоем этого мира – безнадежным алкоголиком. И потому благодаря моему опыту такой больной и разрушительной жизни, Ты сделал меня смиренным ответом на крики горя доносящиеся повсюду из одиноких сердец алкоголиков. Позволь мне нести весть о выздоровлении с безусловной любовью и следовать Твоей воле всегда.

МЕДИТАЦИЯ

Осознавая и признавая свое несовершенство, я получаю способность обрести смирение, необходимое для выполнения Божьей воли.

Как капитулировать

Я помню, как в подростковые годы с нетерпением ждал того дня, когда смогу делать то же, что и мои старшие братья и сестры, свободно распоряжаться своей жизнью, самостоятельно принимать решения: ходить на свидания, водить машину, танцевать, пить и употреблять наркотики. Естественно, мои родители старались помочь мне в принятии правильных решений, но как только я пересек эту “веху волшебного возраста”, мое своеволие как будто взбесилось.

Спустя некоторое время, несмотря на ухудшающиеся обстоятельства моей жизни, я заметил, что смотрю на “лузеров” задрав нос, что готов побеждать любой ценой и насмехаюсь над словом «капитуляция», определяя его как нечто такое, на что ты пойдешь только на войне или под дулом пистолета. Так что, когда я прокрался на собрания Анонимных Алкоголиков, и мне сказали что я должен признать свое поражение, каждая оставшаяся в живых клетка в моем одурманенном наркотой и пропитанным алкоголем мозге восставала против этой мысли.

Но я был повержен. Глубоко внутри я знал, что у меня не осталось других вариантов, если я хочу получить еще один шанс в жизни. Так я обратился к Двенадцати Шагам АА, и постепенно мой мир начал изменяться. Но внутри бунт своеволия еще продолжался. Я боялся, что снова начну пить и употреблять наркотики.

В тот момент мне сказали, что единственным шансом на обретение силы, необходимой для поддержания моей трезвости и ощущения покоя и безмятежности для меня будет полное перепоручение себя и своей воли заботе Бога, как я Его понимаю. Тем не менее, после стольких лет самоуп-

равства, достижения мизерного и скоропреходящего успеха в моей жизни, как мог я, наркоман, алкоголик, приобрести способность, искреннее желание и готовность подчинить свою волю Высшей силе, с которой только сейчас познакомился?

Правда состоит в том, что, руководствуясь программой АА в моей жизни по сей день, я уже знаю все, что нужно для этого. Я знаю, что Бог любит меня и хочет мне помочь; я знаю, что это Он научил меня ставить эти чудесные отношения на первое место. Мое намерение заключается в том, чтобы лучше узнать Его, быть ближе к нему, и все, что я уже узнал, позволяет мне вверить себя Его заботе.

Надо просто отказаться от всех моих мыслей на счет самодостаточности, от всех моих старых взглядов и предубеждений, моего нынешнего способа ведения дел. Я должен отвергнуть все, что может стать препятствием моему поиску и укреплению осознанного контакта с Богом, для того чтобы Его сила действовала в моей жизни, восстановила мое здравомыслие и укрепила мою трезвость.

Зависимость настолько властвовала в моей жизни, что ежедневная капитуляция стала непростым делом. Действительно, иногда это может быть очень трудной борьбой, но она всегда сулит великолепную награду. Я уже начинаю понимать, почему не могу позволить себе делать все, что хочу; почему нужно отказываться от моих старых связей в среде алкоголиков и наркоманов, от прежних грязных дел, личных отношений и от мест моего прежнего времяпрепровождения – почему это так необходимо для моего выздоровления. Я фактически интуитивно понимаю, что такие решения приносят мне покой и комфорт, потому как Бог не только направляет меня на моем пути, но и облегчает мою ношу.

Как и многие другие алкоголики и наркоманы, я заплатил страшную цену за то, чтобы прийти к этому. Когда начинаются внутренние изменения, я должен своими действиями и принятыми на себя обязательствами показать моей Высшей Силе, что я хочу следовать по проложенному ею пути и что я не буду делать это один.

Я должен быть упорным в своем решении вверить себя Божьей воле, так как болезнь не только хитрая, властная и сбивающая с толку, но еще и неизлечимая. Именно поэтому продолжают возникать конфликты между моей волей и волей Бога относительно того, кем мне следует мне быть и что мне следует делать и тем, кем, как мне кажется, я хочу быть и что, как мне кажется, я хочу делать. Мне нужна сила, которая исходит из молитвы и медитации, чтобы сохранить нужный курс и показать Богу, что я готов следовать по этому пути, когда Он руководит мной.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, я увидел, что из-за раздутого эго мне трудно вверить себя Тебе. Возможно это было потому, что я знал – мне придется отказаться от вредных действий и желаний, которыми я наслаждался, так как они же и питают мой алкоголизм. Но сегодня моим главным желанием является мир и покой трезвости, и я знаю, что они приходят из Твоей любви ко мне и силы, которую Ты даешь мне, чтобы оставаться чистым и трезвым, пока я ищу и следую Твоей воле.

МЕДИТАЦИЯ

**Мое желание сегодня –
действовать согласно воле Высшей Силы.**

Капитуляция преображает

Я не могу оставаться трезвым и чистым, если не буду меняться, если я не закончу личностную трансформацию. Это возможно только если я вверю себя Силе более могущественной, чем моя собственная.

В прошлом, когда я слышал слово “капитуляция”, я всегда мыслил понятиями сдачи, признания поражения, бегства, подобно малодушному слабаку и жалкому трусу – всех, атакующих мое эго и ложную гордость. Для меня это слово имело только негативный смысл, оно было чуждо самой моей природе.

Я не осознавал, что часто капитулирую перед ситуациями и обстоятельствами в моей жизни, в основном из-за предыдущего опыта, который показал, что могут быть серьезные последствия, если я буду гнуть свою линию дальше. Я сдавался под наблюдение врача, покорялся рецептам фармацевтов, светофору на углу улицы, ограничению скорости на трассе, был бессилен перед наручниками полицейского и решением судьбы.

Но когда это касалось моего пьянства и наркомании, ни о какой капитуляции речи не шло. Пока наконец я не был избит ими настолько, что начал признавать, что я не в силах остановиться и, возможно, наконец-то стал готовым признать поражение. Тем не менее, когда я пришел к Анонимным Алкоголикам и мне сказали, что нужно сдаться для того, чтобы победить, мое естество алкоголика содрогалось при одной только мысли об этом. Причина была в том, что я не имел опыта реальной пользы и эффективности от капитуляции.

Проходили дни, и я начал понимать, чего на самом деле стоила мне болезнь. Тогда-то я и обрел готовность сделать все для того, чтобы выздороветь. Я начал работу по Двенадцати шагам АА и наконец сдался, вверив мою жизнь и волю заботе Высшей Силы, которую я называю Богом.

В тот самый момент, когда я честно и полностью сдался – сверхъестественный прилив Божией благодати ворвался в меня. Властвующие, негативные силы этого мира и мои саморазрушительные желания были парализованы, не из-за акта моей капитуляции, но потому что этот поступок неразрывно связывает меня с Богом. Он взял на себя мое бремя.

Как только я вверяю себя – Бог готов выполнять свою часть, пока я готов выполнять свою. Моя настоящая жизнь и амбиции становятся духовными только если я прошу у Бога вдохновения и руководства в повседневной жизни, а также помочь мне перестать заниматься тем, что приносит мне неприятности. Теперь я должен жить так, как будто все зависит от меня, и молиться так, как будто все зависит от Бога.

Одиннадцатый шаг напоминает мне, что я пришел в АА абсолютно бессильным, испуганным, страдая от боли. Через страх и боль я пришел к вере в то, что Сила более могущественная вернет мне трезвость и здравомыслие. Но мое выздоровление напрямую зависит от моей готовности капитулировать.

Абсолютная капитуляция преобразует мою жизнь. Позволяя завершить метаморфозу, изменяя саму суть моего характера. Вверяя свою жизнь и волю заботе Высшей Силы, я уже не тот эгоистичный, заикленный на себе человек, каким я был во власти алкоголизма. «Хлам», собранный самобичеванием и самоненавистью, заменяется «хорошим материалом» который был сокрыт под гнетом болезни.

Благодаря шагам, постепенно я стал зрелой и ответственной личностью, с развитой способностью к веселью, наполненности и удивлению. Я открыл в себе невероятный, дарованный мне Богом потенциал для разных хороших вещей. Я больше не боюсь допустить ошибку, развивать новые, скрытые таланты. Страх сменился верой.

Без перепоручения себя заботе Бога я оставлен на волю сил, которые я не контролирую, таких, как мое своеволие. Сам по себе я не имею достаточно сил для ежедневного перепоручения моей жизни помощи Бога, я постоянно руководствуюсь своими дефектами характера и пороками.

Как бы то ни было, практикуя каждый день Одиннадцатый шаг – я получаю от Бога силы и вдохновение следовать Его воле, которая продолжает восстанавливать мое духовное состояние.

МОЛИТВА

Да будет воля Твоя, а не моя. Дорогой Бог, дай мне сил и мудрости постоянно повторять эти слова, каждый день, так, чтобы вверение себя тебе стало для меня естественной частью моей природы. Помогни мне понять и насладиться настоящей пользой от капитуляции и защиты меня от моего старого образа мысли. Прошу, даруй мне благодать каждый день идти с Тобой по дороге настоящего выздоровления и духовности.

МЕДИТАЦИЯ

**Стремясь по-настоящему вверить себя
заботе моей Высшей Силы,
я обретаю духовность, необходимую
для поддержания и развития моего выздоровления.**

Преодолевая свое Я

Пребывая в плену своего Эго, я совершенствовался в искусстве самообмана. Поступая так, как будто служу другим, я на самом деле искал похвалы и восхищения или способа достичь еще какой-нибудь эгоистичной цели.

Все время, пока я расставляю стулья перед собранием, или делаю кофе, или мою пол, я думаю о том, какой я классный, благородный и щедрый. Иногда я даже решаюсь использовать эти внешне добрые действия, как козыри перед моей Высшей Силой, как бы говоря: «Смотри, какой я хороший человек, Господи. Надеюсь, теперь ты можешь предоставить мне то, что я хочу. Уверен ты понимаешь, что я заслужил это».

Если бы я хотел измерить искренность моих поступков, или степень моего поглощения собой, то нужно было бы всего лишь наблюдать, как я реагирую, когда кто-то относится к моим действиям как к чему-то само-собой разумеющемуся, либо берет надо мной шефство, или относится ко мне как к стоящему ниже, как быстро я впадаю в злобу или негодование.

И когда алкоголизм и зависимость заводили меня все дальше по пути саморазрушения, мой интеллектуальный потенциал и чувство самодостаточности продолжали питать мое эго. Другими словами, я был слишком умен, чтобы это приносило мне пользу. Я думал, что знания – сила, что мой недюжинный ум сможет победить одичавшие естественные инстинкты и что мое острое мышление сможет решить любые проблемы. Несмотря на то что бесконтрольное пьянство и употребление разрушали эти надежды – я продолжал прятаться за защиту моего эго.

Затем пришли страхи. Тем не менее я по-прежнему закрывал глаза на то, чего мне следовало бояться больше всего – самого себя. Ведь у меня не было сил контролировать себя, даже в те моменты, когда я думал, что контролирую. Я был побеждаем

своеволием. Меня могла спасти только благодать просветления, пришедшая извне. Озарение, дарованное каждому страдающему алкоголику и наркоману любящей Высшей Силой.

Когда это произошло со мной, я позволил Божественному провидению привести меня к Анонимным Алкоголикам. Я вошел в эти комнаты со всеми своими духовными недугами, охваченный болезнью. Несмотря на капитуляцию, я продолжал сопротивляться, барьеры самомнения и своеволия были самыми трудными для моего выздоровления.

Вскоре я узнал, что мой путь от рабства и оков эгоизма к новому образу жизни может быть пройден только постепенно – шаг за шагом. Сначала мне нужно было перестать винить Бога и других людей в моих проблемах и признать тот факт, что я сам был их причиной. Я должен был отпустить самодостаточность и принять зависимость от Бога. На первых порах это было нелегкое путешествие, особенно когда я пытался служить Высшей Силе и себе одновременно.

Методом проб и ошибок, боли и упорства, я наконец узнал, что ключом к выздоровлению было полное перепоручение себя заботе Бога, как я Его понимаю. После того, как я принял эту простую, но удивительную концепцию, бремя моего Я начало медленно рассеиваться. Оно возвращается только тогда, когда я изо всех сил стараюсь узурпировать свою волю для моих эгоистических целей.

Практикуя Одиннадцатый шаг, я до самой своей глубины осознал, что у Бога действительно есть сила изменить мою жизнь. Мне просто нужно молиться о даровании мужества для работы над собой, совершая новый старт каждый день. Я также молюсь о вдохновении для использования инструментов, которые программа подарила мне, и руководства как лучше всего их использовать.

Я не должен забывать, что в заключительной фазе 11 шага я обретаю не только веру, но и характер. Ибо Бог создает внутри меня ту духовность, к которой я стремлюсь и которую нахожу

даже в моменты сомнений и отчаянья. Через ежедневную молитву и медитацию начали формироваться полезные привычки и навыки, и я стал обнаруживать награды от этой практики. Среди которых самая удивительная – это открытие, что посредством 12 Шагов Бог преобразил мое внутреннее «я».

Продолжая духовно расти в своей трезвости, я заметил, что моменты, когда я чувствую себя по-настоящему живым – это моменты, в которые я охотно следую Его указаниям из 11 Шага и нахожу, что они соединяют меня с любящим Богом и силой, которую Он дает мне для духовной жизни.

Бремя эгоизма, с которым я жил и которое сковывало меня, проявлялось сильнее с каждым днем, и также проявлялась необходимость избавления от него через работу по Шагам. Я увидел, что в виде программы Бог дал мне живую духовную мудрость, которая была больше, чем какие-либо интеллектуальные способности, которые, мне казалось, я имел. И пока я продолжаю учиться в Шагах и применять их в моей повседневной жизни, мои знания, понимание, мир, мудрость и свобода возрастают безгранично.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, пожалуйста, освободи меня от рабства эгоизма. Сделай так, чтобы мое отношение и мотивы всегда соответствовали тем добрым делам, которые я делаю во славу Твою каждый день. Продолжай руководить мною и вдохновлять на этом пути от глубин моей зависимости к высотам твоих духовных объятий. Я знаю, что ни мои умственные способности, ни мое чувство самодостаточности не могут помочь мне. Мое выздоровление полностью зависит от силы, которую я получаю от Тебя, укрепляя осознанный контакт с Тобой при помощи 11 шага.

МЕДИТАЦИЯ

Если я продолжу наблюдать за мотивами моих мыслей, слов и действий, то скоро освобожусь от оков Эго.

Осознанный контакт с Богом

Истинная цель программы АА – предоставить мне инструменты, которые при правильном использовании позволят достичь осознанного контакта с Силой Более Мощественной чем та, которой я обладаю, которая приведет меня к духовному здоровью и исцелению от алкоголизма и наркомании. Самый важный инструмент это – молитва, ибо это путь к Силе, к Богу, как я его понимаю.

Кроме того, когда я посещаю собрания АА и работаю по 12 шагам, я чувствую, что Бог начинает тихо говорить со мной через мои мысли и чувства, и через друзей, которые делятся со мной опытом, силами и надеждой.

Что Бог может дать мне для поддержания и укрепления моего выздоровления? Вот некоторые предположения: Слабым нужна Божья сила. Сильным нужна Божья нежность. Соблазненным и падшим нужна Божья спасительная благодать. Уверенным в своей правоте нужно Божье милосердие. Одиноким нужен Бог как Друг.

Так часто в прошлом я протягивал в мольбе руки, но не открывал свое сердце. Теперь, когда мой осознанный контакт с Высшей Силой стал крепче благодаря молитве и медитации, я понял, что через мои действия, отдавая то, что я обрел, открывая себя для других людей – я получаю благословение и безусловную любовь Бога.

Моя тяга к алкоголю и наркотикам фактически представляла собой низменный эквивалент духовной жажды – жажды лучшей жизни, жажды единения с Богом. Когда я начал понимать суть моей проблемы, я узнал о моей потребности в духовной целостности. На собраниях Двенадцати Шагов я

встретился с другими людьми, которые идут по тому же пути, и наше сотрудничество постепенно утоляет эту жажду.

Я преисполняюсь энтузиазмом от того, что я нашел, и желаю достичь большего. Что-то должно было восхитить во мне это чувство, и я обнаруживаю, что это «что-то» – вырастающее глубоко во мне осознание Бога. Я начал все больше и больше доверять Богу, чувствуя, что он лучше меня знает мои обстоятельства, понимает мои нужды, мои желания. На самом деле, вне всяких сомнений, я знаю, что Бог предлагает мне новый путь в жизни, о котором я не мог и мечтать, я знаю это, так как уже получил величайший дар – дар трезвости.

Одиннадцатый шаг и действия, которые он предлагает – шире распахнуть двери для осознанного контакта с моей Высшей Силой. Я обрел Любящего Бога, но не карающего, которого я боялся до того, как пришел в программу. Я осознал, что Бог был со мной все время, и в те моменты, когда я был в беде, задолго до того, как сам понимал, что был в беде.

Осознанный контакт попросту означает знать и чувствовать Бога в моей жизни на протяжении всего дня. Я увидел, что молитва усиливает мою способность к достижению контакта. Я буквально увидел, что это изменяет мою жизнь и жизни тех, кто меня окружает. Я пришел к тому, что узнал и почувствовал Божью Силу.

В любом случае в поиске осознанного контакта с Богом я должен знать о серьезной ответственности, которую я беру на себя. Когда молюсь к Богу и прошу помощи, я должен быть готов принять решение Бога. В прошлом, к примеру, я часто искал быстрый и легкий выход из моих проблем. Этот выход может не быть решением от Бога. Вот почему я не должен торопиться и омрачать мудрый и добрый ответ Бога.

Так как моя Высшая Сила привела меня в сообщество, чтобы я нашел выздоровление, она также хочет, чтобы я искал совета у других членов. Зачастую моя Высшая Сила таким образом проявляет себя и подсказывает мне решения моих проблем. Другими словами, когда я ищу у Бога помощи, я должен быть восприимчивым к тем способам, которыми он хочет помочь и утешить меня, включая дружескую поддержку братьев по выздоровлению, друзей, так называемых духовных лидеров и мудрых наставников.

У Бога есть план на мою жизнь. Он может отличаться от того, что я себе представляю. Ключ к великим благословениям и радости – это готовность скорректировать свой план согласно воле Бога.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, я молюсь о том, чтобы я мог всегда упорно следовать указаниям Одиннадцатого шага, чтобы я был способен превратить свою обыденную жизнь в духовную через подчинение Твоей Воле. Пожалуйста, помоги мне быть открытым для твоих ответов и не прибегать к моим прошлым способам быстрого и легкого бегства от боли и растерянности. И пусть мой осознанный контакт с Тобой продолжает возрастать так же, как и мое желание исполнять Твою Волю.

МЕДИТАЦИЯ

Насколько хорошо я использую инструменты программы АА для улучшения моего осознанного контакта с Богом, как я Его понимаю?

Ощущение присутствия Бога

Продолжая через молитву и медитацию улучшать мой осознанный контакт с Богом, я могу рассчитывать на эти поистине потрясающие моменты, когда я по-настоящему ощущаю присутствие Бога.

Честно практикуя Одиннадцатый шаг каждый день, я могу чувствовать присутствие Бога в различных обстоятельствах моей жизни – когда я качаю на руках моего ребенка или когда вечером отношу деток в их постель, когда забочусь и проявляю любовь к своей супруге, когда бегаю по утрам в предрассветном тумане или когда выгуливаю своего пса лунным вечером, когда бываю горд от хорошо проведенного рабочего дня или когда имею честь ответить на звонок Двенадцатого шага от страдающего алкоголика или наркомана.

В эти прекрасные моменты моя Высшая Сила дает мне знать, что я больше не один, в отличие от тех моментов, когда я попадал в больницы, когда меня увольняли с очередной работы, или в моменты чувства абсолютного одиночества в мрачном, переполненном баре. Острое ощущение того, что никому нет дела до меня, что никто по-настоящему не заботится обо мне, никто не разделит со мной мое бремя – это ужасное чувство. Это изнурительное переживание одиночества – больше не часть моей жизни, с тех пор как я живу в присутствии Бога. Это невероятный комфорт. Это утешение. Невероятная награда. Теперь у меня всегда есть плечо, на которое я могу опереться, крепкое плечо моей Высшей Силы. Мне есть кого благодарить за эту вновь обретенную радость. Я знаю того, кто никогда не оставит меня. Когда-то я считал, что Бог – это нечто далекое и абстрактное, нечто,

что вы можете найти только читая древние книги или путешествуя в Индию или Тибет, открывая его в древних свитках или у медитирующих монахов. Программа Анонимных Алкоголиков предлагает более легкий путь к Богу через двенадцать простых шагов.

Единственное, что мешает в пути – это эго. Когда я поглощен проблемами эго и своеволия, я склонен игнорировать любой осознанный контакт с Высшей Силой. Я становлюсь слабым и растерянным и снова чувствую себя одиноко. Также, когда мое эго заставляет меня брать на себя больше, чем мне по силам, моя жизнь опять становится неуправляемой.

Бог не ожидает от меня больше, чем я могу дать. Так что, когда я осознаю его присутствие, испытания и трудности, с которыми я сталкиваюсь, становятся легче. Бог дает знание и силу преодолеть их и чему-то в них научиться.

Продолжая возрастать в выздоровлении, я учусь правильно расставлять приоритеты, так, чтобы компульсивное поведение и дела не руководили мной. Все становится более управляемым, когда я не пытаюсь управлять этим шоу. Опыт работы по двенадцати шагам научил меня, что помощь всегда может прийти из близких отношений с моей Высшей Силой.

Для ощущения присутствия Бога в моей жизни я должен быть открытым. Я узнаю, что Бог действительно “ближе, чем дыхание и мои руки и ноги”. Узнаю, что то, что я искал все эти годы, или, возможно, даже отрицал – оказывается основой моего существования и Силой, поддерживающей меня в каждое мгновение моей жизни.

Как бы то ни было, все эти сокровища духовного роста становятся доступны только если я остаюсь в близких отношениях с моей Высшей Силой, не от случая к случаю, а постоянно. Конечно, Бог знает о моих нуждах и обстоятельствах, в которых я нахожусь, лучше меня, но, чтобы по-

мочь мне справиться с моими тяготами и удовлетворить мои нужды, Бог хочет, чтобы я оставался рядом с ним, так же, как и Он со мной. Это становится возможным при ежедневной молитве и стремлении улучшить свой осознанный контакт с Богом, чтобы узнать Его волю, и, что более важно, при обретении сил для ее исполнения.

Поскольку я благословен ощущением присутствия Бога в моей жизни, я знаю наверняка, что Он хочет для меня: чтобы я становился ближе к Нему в моем духовном выздоровлении, и чтобы я оставался для Него полезным инструментом помощи другим страдающим алкоголикам и наркоманам.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, я благодарю Тебя за оказанную мне привилегию ощущать Твое присутствие в моей жизни и за огромную радость и комфорт, которые оно приносит. Пожалуйста, помоги мне быть прилежным в выполнении Одиннадцатого шага, так, чтобы мой осознанный контакт продолжал возрастать, вместе с моим знанием Твоей воли и силами для ее выполнения.

МЕДИТАЦИЯ

Как стремление к более тесным отношениям с моей Высшей Силой изменило мои действия и мое отношение к жизни?

Воля Бога в моей жизни

В мире, где все ориентировано на достижение цели, как часто я спрашивал себя – какова цель моего существования? Для чего Бог сотворил меня? К чему я должен стремиться? Во время своего пьянства, каждый раз я был уверен, что нахожусь на правильном пути, ведомый дефектами характера и пороками, подпитываемыми алкоголем, подчиненный своеволию, я всегда оказывался в болезненном тупике.

Несмотря на сегодняшний чудесный дар трезвости, я до сих пор могу быть введен в заблуждение своими недостатками, продолжая следовать своей воле. Правда в том, что я должен быть очень осторожен, чтобы не начать видеть мои желания как Божью волю для меня, ведь Его воля может быть противоположной. Я не должен воображать, что если моя Высшая Сила сдерживает меня и я подчиняюсь Ей, то она должна осыпать меня подарками и я должен рассчитывать на какое-то вознаграждение.

Самое важное, что я должен знать – для того чтобы остаться трезвым мне нужно следовать Божьей воле, не своей. Бог выбрал меня, а не я Его. Я начал выздоровление, полностью проиграв, будучи никем, и через Двенадцать Шагов Бог превратил меня в особенного человека в Его глазах. Моя Высшая Сила буквально дала мне второй шанс на жизнь.

Мне может казаться, что Бог ведет меня к определенному концу. Но достижение конкретного конца – это всего лишь некое событие. То, что я называю путешествием, Бог называет концом, так как Он преображает меня в течение всего пути. Его воля для меня – просто научиться полагаться на

Его силу. Если я использую эту силу, сохраняя в самой гуще жизни и ее суматохе душевный покой и равновесие, значит я достиг того, что Бог желает для меня.

Удивительная правда состоит в том, что Бог не ведет меня к определенному финалу. Его цель преобразить меня в смиренного и духовного человека, способного помогать Ему оказывать помощь другим. Поэтому, когда я думаю о Божьей воле в моей жизни, все богатства и земные дары меркнут перед настоящим великим даром служить Ему.

Бог знает, что происходит в моей жизни в каждое мгновение. События не происходят и ничего не продолжается «случайно». Например, когда я начинаю размышлять о своей так называемой удаче в получении Двенадцатишаговой программы, спасшей мою жизнь, я понимаю, что это была вовсе не удача. Это благодать Бога, сделавшего для меня то, что я не в силах сделать для себя сам. Другими словами, нет никаких совпадений и никакого везения.

Вот почему я должен постоянно практиковать Одиннадцатый шаг и искать осознанный контакт с Богом, как я Его понимаю, все лучше и лучше с каждым днем. Я должен воспитать в себе привычку говорить с моей Высшей Силой обо всем, что происходит в моей жизни. С момента пробуждения я должен держать двери широко открытыми и впускать Его, сегодня, завтра и всю мою жизнь проводя в Его присутствии.

Каждое утро, когда я молюсь, я должен спокойно подумать о предстоящем дне. Я должен попросить Бога управлять моими мыслями, освободить меня от бесчестных и корыстных мотивов. Я также прошу о вдохновении и о том, чтобы быть инструментом Его воли, теперь я знаю – это Его цель для меня. Теперь я могу расслабиться, ощущая безопасность от знания, что все будет хорошо, ведь я наконец-то иду по дороге без тупиков.

Обретая трезвость в Двенадцати Шагах, моей целью было восстановить мою жизнь. Божья сила дала мне эту возможность. Изменяясь во время прохождения программы, я понял, что духовная жизнь — это не теория. Она по-настоящему работает, если я живу, руководствуясь духовными принципами. И когда так происходит, Бог исполняет свою волю для меня, предоставляя мне ежедневную отсрочку от моей болезни и давая мне силы и готовность быть для Него полезным инструментом.

Истинная мера моего успеха в духовной жизни состоит не в том, что происходит со мной в исключительные моменты моего существования, а в том, что я делаю в обычное время. Мое достоинство раскроется в обыденной жизни, а не при свете софитов. Ежедневная молитва и медитация укрепляют мою решимость жить духовно и получать от Бога открытость и готовность следовать Его воле полностью. Совершая эти действия, я начинаю понимать, что моя главная цель — помогать другим, что также является целью Бога для меня.

МОЛИТВА

Молюсь о том, чтобы я мог настойчиво выполнять свои духовные упражнения каждый день, чтобы быть готовым следовать Божьей воле. Я молюсь о постоянном стремлении к миру и безмятежности, а также о том, чтобы я смог преобразить свою жизнь через подчинение Ему, моему Богу.

МЕДИТАЦИЯ

Часто ли я нахожусь в полном принятии воли Бога для себя или продолжаю чему-то сопротивляться?

Ключ в принятии

В моей жизни было время, когда казалось, что я капитан своего корабля, повелитель своей судьбы, время, когда не было ничего, что я не мог бы преодолеть, или с чем не мог бы справиться при помощи своей воли и интеллекта. А потом я разбился о скалы алкоголизма и осознал, что я бессилён перед большинством вещей в моей жизни.

В моей двенадцатишаговой программе я узнал, что не все проблемы, с которыми я сталкиваюсь, можно устранить или изменить. Но я также узнал, что в тех обстоятельствах, когда не находится быстрое решение, я могу обрести мир и спокойствие принимая Божью волю без вопросов.

Возможно, самым большим препятствием к обретению покоя в сердце является уверенность, что я могу что-либо с этим сделать. Нужно избавиться от старого образа мышления – продукта моего больного своеволия. Ибо только тогда, когда я перестаю управлять и перепоручаю Богу, я начинаю понимать, что принятие – это ключ, принятие – это ответ жизни с ее проблемами. Чем больше я работаю по Одиннадцатому шагу, тем более точное направление и тем больше силы я получаю, делаясь более подготовленным к этому приключению под названием жизнь и к его испытаниям.

Я обнаружил, что одной из самых больших трудностей является напряжение ожидания. Именно в эти периоды я должен оставаться духовно крепким, молясь о знании Божьей воли и силы для отказа от бунта своеволия, который может повредить мне или кому-то еще.

Как бы то ни было, Одиннадцатый шаг – это не быстрая починка. Это руководство для моей духовной жизни. У него тоже есть цена – отказ от своеволия, а также нужно

стать открытым и готовым к принятию изменений. Постоянное использование молитвы и медитации дает возможность поддерживать мою веру и душевный покой.

Но иногда наступает уныние, когда ответ не приходит достаточно быстро. Я должен верить, что Бог работает в невидимой сфере, моя задача быть стойким. В моей стойкости выражается моя вера. Стойкость подтверждает мою веру в то, что Бог даст мне ясный ответ, когда все будет готово.

Самая важная часть в принятии – это снятие с себя руководства. Это Бог всем руководит, не я. Я только канал, через который происходит Его божественное действие. Я должен перестать думать о трудностях, а вместо этого думать о Божьей доброте. Если я делаю так, проблема, какой бы она ни была, в конечном счете исчезает. Это может касаться здоровья, финансов, ссор, несчастных случаев или чего-либо еще. Когда я принимаю ее и перестаю думать о ней, перепоручая это моей Высшей Силе, проблема никогда не остается нерешенной.

Бывают дни, когда кажется, что моей борьбе не будет конца – моей боли, утратам, душевным страданиям и неудачам. Но через молитву и сохранение стойкости, я понимаю, что все проходит. С учетом времени, усилий, принятия и терпения – все это работает. Они могут не сработать, так как я предполагал, но они всегда срабатывают наилучшим образом.

Когда я думаю о том, чтобы быть упорным, это не означает что нужно удовлетворяться тем, что есть, или останавливаться на достигнутом. Наоборот, каждый новый день в выздоровлении требует нового отношения, нового видения, что со временем генерирует свою положительную энергию для роста и изменений. Мне нужны стойкость и сила не только в трудные времена, они также нужны мне и во времена попоуще – дни, когда кажется, что все слишком хорошо.

Ибо я узнал через путь боли и страданий, что большинство наркоманов и алкоголиков не могут справиться с излишним успехом и комфортом, пока не находятся в контакте со своей Высшей Силой.

Нет адекватных ответов на вопросы – почему проблемы приходят в мою жизнь. И нелепо полагать, что в каждой сложной ситуации, случившейся в моем прошлом, виноват Бог. Правда в том, что я приношу много проблем в свою жизнь: плохие финансовые решения, неразумные отношения, резкие ответы начальству, пренебрежение важными вопросами, связанными со здоровьем. И в случаях, когда ситуации происходят действительно вне моего контроля, я должен просто верить, что все это в конечном итоге приведет меня ко благу. Я могу не всегда понимать причину, но опыт в двенадцатишаговой программе доказал, что принятие Божьей воли – всегда лучший для меня ответ и ключ к миру и душевному покою.

МОЛИТВА

Я прошу тебя сегодня, мой дорогой Бог, о такой вере, которая позволит мне знать – что бы ни происходило в моей жизни – все в порядке, так как я в Твоих любящих и заботливых руках. Такой вере, которая также позволит принимать все, что бы ни приносила мне жизнь, с миром и спокойствием, пока я рядом с Тобой.

МЕДИТАЦИЯ

**Бывают ли у меня трудности
с принятием Божьей воли во всех ситуациях?**

Я должен доверять Богу

Как часто я беспокоился о чем-то, а затем, пройдя через муки ментальной агонии, сдавался и передавал управление моей Высшей Силе. Эффект был ошеломляющим, практически невероятным. Тем не менее, когда мой душевный покой опять нарушается, мне почти также сложно отстраниться от беспокойства и перепоручить все заботе Бога.

Почему так? Потому что я до сих пор наслаждаюсь чувством, что все под контролем. Я обнаружил, что мне иногда очень сложно кому-то доверять, даже моей Высшей Силе. Мне кажется, что, постоянно размышляя над проблемой и продумывая все возможности и варианты, я найду верные решения самостоятельно. Что ж, иногда так и происходит, эти процессы высасывают из меня все силы, заставляя проживать дни, а иногда и недели ненужных страданий.

Когда я полагаюсь только на свои собственные ограниченные ресурсы, я полностью игнорирую мудрость и заботу любящего Бога. Бог хочет, чтобы я доверил ему разобраться со всеми моими беспокойствами, страхами, тревогами и невыносимыми ситуациями. Бог единственный, кто может с ними совладать, потому как Он знает, что будет лучше для меня. У Бога есть большой план. У меня нет. Поэтому попытки управления событиями могут привести к единственному результату – неудобству и проблемам, и, возможно, приведут меня к выпивке. Я должен доверять Богу и держать свое сердце открытым перед Ним. Он всегда готов слушать. Бог возьмет мое бремя, если я готов его отдать.

Для того чтобы развить сильную веру в Бога, я должен работать по Одиннадцатому Шагу каждый день, улучшая свой осознанный контакт с Ним. Через эту тесную связь и

великое знание Его воли для меня приходит способность перепоручать дела и ситуации до того, как они переходят в состояние проблемы.

Учась доверять моей Высшей Силе, я также начинаю доверять себе, так как мои действия изменяют мое мышление. Я также начинаю доверять другим людям, понимая, что они могут быть частью Божественного пути решения моих забот.

Через молитву и медитацию я узнал, что лучшим возможным источником эмоциональной стабильности являются мои отношения с Богом. Я выучил, что опора на Его совершенную справедливость, всепрощение и любовь – это здраво и это срабатывает, когда не работает все остальное. Я расту в вере для того, чтобы позволить Богу руководить мной на дороге к здравомыслию и к духовному умиротворению. Я также лучше осознаю, что отвечаю за свои действия и бездействия, и за последствия обоих.

Выражая свою благодарность Двенадцатишаговой программе, я также выражаю свою веру в Бога. Через Двенадцать Шагов я пришел к убеждению, что Бог никогда не покинет меня и Его воля всегда даст мне мужество принимать все необходимые меры для решения жизненных проблем.

Одна вещь, которую я не должен забывать – это то, что трезвость не бывает безболезненной. На самом деле, иногда бывает так, что оставаться трезвым гораздо больше, чем пьяным. Пьянство и наркотики были моим бегством, моим способом ухода от проблем и уменьшения боли. Я очень долго ждал перед тем, как обратиться за помощью, и я больше не хочу рисковать, отказываясь от нее. Все же бывают дни, когда требуется больше доверия, веры и всемогущей благодати для правильного действия, когда видение не ясное и возвращается старая жалость к себе. Практикуя Одиннадцатый Шаг, благодать и сила, которые нужны, чтобы пе-

режить подобные моменты возрастут внутри меня, и я буду интуитивно знать, что Бог со мной и поможет мне все сделать правильно.

Каждый день я стою на развилке моей жизни. Мои мысли и действия способны вести меня по пути духовного развития, либо вернуть меня в тупик бухла и наркоты. Я получаю установку для правильного выбора и принимаю ответственность за свою жизнь, молясь к Богу в Одиннадцатом Шаге о такой нужной мне силе. Счастье и свобода в этой новой жизни приходят только как результат постоянных усилий и действий, предпринятых мной для установления доверительных отношений с моей Высшей Силой.

МОЛИТВА

В прошлом мой недостаток веры в Тебя, мой Бог, всегда отправлял меня по пути боли и безнадежности. Прошу Тебя, пожалуйста, дай мне благодать всегда перепоручать тебе мои заботы, проблемы и тревоги. Я верю, что ты хочешь облегчить мое бремя и помочь найти трезвость, наполненную радостью и умиротворением.

МЕДИТАЦИЯ

**Что я делаю каждый день
для укрепления веры
в мою Высшую Силу?**

Неумолимая честность освобождает душу

Невозможно достичь духовного прогресса без неумолимой честности перед Богом, собой и другими людьми. Но такая честность достигается только через болезненный опыт и глубокое, страстное желание изменить свою жизнь.

Из-за того, как я жил раньше – постоянная ложь, двуличие и манипулирование другими людьми по любым причинам, мне требуется время для того, чтобы мое отношение к жизни эволюционировало в правдивость и мужество оставаться честным в любых жизненных ситуациях.

В тоже время, алкоголики и зависимые, такие как я, которые стремятся найти и развить духовный образ жизни, часто совершают ошибку, становясь слишком строгими по отношению к себе. Когда мне кажется, что я не развиваюсь так быстро, как мне хотелось бы, или когда обнаруживаю, что я не абсолютно честен, я впадаю в уныние и самобичевание. Это крайне глупо. Если я могу сказать, что стараюсь, настолько, насколько могу, быть честным, то это все, что Бог ожидает от меня. Как говорится в литературе АА – я стремлюсь к духовному прогрессу, а не совершенству.

Поэтому я не должен быть нетерпимым по отношению к себе. Я должен развивать неумолимую честность каждый день, не ожидая слишком многого слишком быстро, но предусматривая неизбежный рост и улучшение.

Радость и комфорт в моем выздоровлении зависит в большей степени от моей честности, ибо я наношу ущерб другим и себе, когда я нечестен. Абсолютная честность приходит от присутствия Бога внутри меня, и касается тех, кто меня окружает. Если я хочу быть уважаемым членом общес-

тва, и уважаемым членом двенадцатишагового сообщества – я не могу в сердце чувствовать одно, а говорить другое.

Нет такого понятия: быть «слишком честным». Когда я стараюсь быть честным во всех своих делах, я обнаруживаю, что причина, по которой мне следует быть честным, не только в том, что я считаю – это поможет мне избежать проблем, но и в том, что это делает мою жизнь счастливее, а также улучшается моя самооценка. Кроме этого, когда я честен с Богом, с другими и с самим собой, мой характер улучшается, меняется моя природа, это еще один чудесный дар духовной жизни.

Работая по Двенадцати Шагам, я пришел к пониманию существенного различия между уважением моей приватной жизни и честностью. Я не обязан делиться со всеми ужасными и постыдными подробностями своего прошлого. Я могу выбирать, с кем и когда мне обсуждать мои личные мысли и обстоятельства, например, со спонсором, духовником, и, конечно же, с моей Высшей Силой.

Быть правдивым – обязательное условие для духовной жизни, но рассказывать всем и каждому подробности моей жизни – прошлой или настоящей – вовсе не обязательно. Это никак не связано с честностью. При устройстве на работу, или при встрече новых друзей, например, я могу уважать приватность своей жизни. Но, тем не менее, если возникает что-то, что тревожит и беспокоит меня, я должен поделиться этим с кем-то близким, потому как это позволит мне остаться честным (самое важное) перед самим собой.

Двенадцатишаговая программа говорит: я болен настолько, насколько больны мои секреты. Нечестность вызывает страх и лишает душевного покоя – отделяя меня от Бога, и может привести обратно к пьянству.

На собственной шкуре я узнал, что алкоголизм – болезнь отрицания. Двенадцать Шагов учат меня, что отрицание по-

беждается абсолютной честностью. Также в Одиннадцатом Шаге я узнал, что я приближаюсь к Богу, стараясь быть неумолимо честным.

Истина неизменна, Бог и есть истина, и Бог не меняется. Поэтому духовный рост – это процесс замены лжи на правду, болезни на выздоровление, сомнений на веру. Продолжая искать осознанный контакт с Богом, я стремлюсь жить в истине, истина сделает меня свободным.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, ты заслуживаешь от меня абсолютной искренности и абсолютной честности, спасая меня от деградации и алкоголизма. Я хочу отложить в сторону свои мысли и желания, чтобы лучше воспринимать и понимать Твою волю для меня, и я сделаю все, что в моих силах, чтобы выполнять ее с неумолимой честностью.

МЕДИТАЦИЯ

**Что мешает мне быть неумолимо честным
перед Богом, собой и другими людьми
во всех моих делах?**

Путь к Богу начинается с молитвы

Есть только один метод духовного прогресса – это постоянный поиск осознанного контакта с Богом путем молитвы и медитации.

Молитва и тщательное применение Одиннадцатого шага ежедневно – изменит мою жизнь. Те, кто регулярно молятся, скорее начнут игнорировать солнечный свет, свежий воздух и пищу, чем откажутся от молитвы. Поэтому если я обращаюсь к моей Высшей Силе в простой и искренней молитве, она приносит мир и гармонию в мою жизнь и наполняет меня чувством радости бытия в этой реальности.

Я должен с нетерпением ожидать тех спокойных и тихих моментов общения с Богом, когда я вспоминаю прошлое – и хорошее, и плохое, и думаю о том, кто я сейчас и как далеко Бог привел меня. Время, проведенное в молитве нельзя назвать потраченным впустую. Если я не молюсь, я не могу даже чуть-чуть приблизиться к моей Высшей Силе, но, если я молюсь искренне, добросовестно и регулярно, и стараюсь изо всех сил жить духовной жизнью, тогда исчезновение всех моих страхов, горестей, сомнений, ошибок и печалей – это только вопрос времени.

Я никогда не должен стесняться обращаться к Богу в молитве только потому, что чувствую себя недостойным Его помощи и любви. Если бы каждый алкоголик и зависимый должен был ждать того, когда почувствует себя достойным этого, он никогда бы не начал выздоравливать. Люди не могут сделать себя достойными. Я должен обращаться к Богу таким, какой я есть сейчас, и насколько бы я не чувствовал себя грешным и виноватым, Бог начнет делать меня достойным, через свою любовь, благодать и прощение.

Только Бог может исправить ошибки и предоставить силы для восстановления жизни. Чем сильнее у меня чувство вины, тем весомее причина обратиться к Богу. Сам факт того, что я принял решение молиться, означает, что Божья любовь инициировала это мое стремление. Разве может быть большее доказательство Его заботы?

Если я молюсь, чтобы духовно расти, чтобы стать лучше, молитва всегда будет действенна. В любом случае, если я предпочитаю не молиться, потому что ответы моей Высшей Силы могут мне не понравиться – я определенно соскальзываю назад и возвращаюсь к своему прежнему поведению.

Так что я должен молиться, чтобы не быть подверженным своим старым дефектам и зависимостям, когда я боюсь перемен, даже если эти перемены к лучшему. Моей самой большой ошибкой будет не страх перемен, а полное бездействие в их отношении.

Через молитву моя Высшая Сила дарует мне мужество и отвагу встречать жизнь лицом к лицу. Постоянное применение Одиннадцатого шага не просто даст мне сил для того, чтобы справиться с проблемами, оно откроет дверь к их решению путем создания тесных и гармоничных отношений с Богом.

Беда в том, что многие алкоголики и зависимые вроде меня всегда ищут более легкий и удобный путь для создания отношений с Богом, без того, чтобы совершать необходимые действия. Но если не вдыхать, то задохнешься. Также и с молитвой, это улица с двухсторонним движением. Люди могут духовно задохнуться, потому что они только выдыхают, но не дышат. Например, я иногда так занят, что только и говорю Богу, что Он должен для меня сделать, даже не слушая того, что я должен сделать для Него, или того, что он хочет, чтобы я сделал для себя. Моя старая личность хочет изменить всех вокруг. Новая же личность, кото-

рую я пытаюсь воспитать в себе, хочет меняться, чтобы больше и лучше помогать другим.

Практикуя Одиннадцатый шаг, я получаю силы для того чтобы мои действия были направлены на решение, а не на проблему. Я больше не живу как странник в незнакомой земле. Я утратил это ужасное чувство потерянности, испуга и бесцельности существования. Я принадлежу Богу и человеческой расе, которая принадлежит Ему.

Молитва также позволяет мне узнать Божью волю в отношении меня, это освобождает от оков эго и необходимости пить или употреблять наркотики. Благодаря этому освобождению до меня наконец-то дошла величайшая правда – нет ничего, что могло бы заменить искреннюю, сердечную молитву – это и есть осознание и обретение Царства Божия.

МОЛИТВА

Сегодня я предаю Тебе всего себя, со всем, что во мне есть – и хорошим, и плохим, со всеми дефектами характера и пороками, с моим эгоизмом, раздражительностью и бесчестностью. Я молюсь, чтобы Ты убрал их все согласно Твоему плану на счет меня. Возьми меня такого, как я есть, и используй в своих целях. Пожалуйста, руководи и направляй мой путь и покажи, что я могу сделать для Тебя.

МЕДИТАЦИЯ

**Что я могу найти в своей жизни более важное,
чем молитва, для улучшения отношений
с моей Высшей Силой?**

Медитация приближает меня к Богу

Продвигаясь по своему духовному пути, я избавляюсь от одной из своих последних тщеславных идей – что я понимаю себя и знаю, что для меня хорошо, а также что мне нужно в жизни. Правда заключается в том, что только Бог по-настоящему понимает меня.

Самолюбие – одно из самых трудных препятствий для духовной жизни. Наверное поэтому моя Высшая Сила ожидает, пока я не выдохнусь в своих собственных ответах. Он наблюдает за мной, пока я хитрю и верчусь в своих дефектах характера, пока я наконец не начинаю видеть, как я ошибался, как даже мои лучшие мысли только вносят путаницу и неразбериху. За тем, когда я готов слушать Его и следовать Его указаниям, он начинает разъяснять мне все, когда я становлюсь на колени в молитвенной медитации.

Моя Высшая Сила показывает мне всю бесполезность ложной гордости, опасность интеллектуальной бесчестности и боль неразумных отношений. Пока я слушаю, Он открывает мне глаза на мою зависть и ревность, лень, и глупость, которые я не замечал и, видимо, старался игнорировать. Бог откроет для меня все, что я скрываю, перед тем как его благодать начнет изменять мою жизнь. И Бог даст мне сил взглянуть на себя мужественно и честно.

Тем, кто прилежен и упорен в своей двенадцатишаговой программе, легко просить и принимать Божью помощь. Вот почему Одиннадцатый шаг должен стать жизненно важной частью моей жизни. Важно понимать, что духовность – это не интеллектуальное упражнение, это плод дисциплины, послушания и действий. Молитва открывает канал к Богу, а медитация делает меня способным и готовым к познанию Истины и

приближает меня к Нему и Его руководству моей жизнью. Мои реальные потребности открываются мне, когда я делаю Одиннадцатый шаг частью моей повседневной жизни.

Также, когда я уединяюсь с Богом, я могу поведать о всех своих потребностях, мечтах, или горестях Тому, кто слышит, понимает и хочет позаботиться обо мне в любых моих ситуациях. В такие моменты с моей Высшей Силой, я могу чувствовать Его поддержку, вдохновение и слышать ответы и решения для моих проблем. Когда я делаю все это в молитвенной медитации, моя жизнь входит в новое духовное измерение.

Я также должен помнить, что моя Высшая Сила не только присутствует со мной в моей утренней медитации. Она со мной в течение всего дня – на работе, в машине, на приеме у врача, в продуктовом, за обедом с семьей, на собраниях, и во время игр. Не важно куда я иду, Бог всегда со мной, потому что Его любовь постоянна.

И так как Бог всегда со мной, я должен воспитать привычку обращаться к нему несколько раз в день, ежедневно, благодаря его за силу, руководство и вдохновение. Когда я делаю это – медитация становится естественной частью моей духовной жизни. Я чувствую, что моя жизнь часть Божественного плана. Я становлюсь более заинтересованным в других людях и менее заикленным на себе, также мне труднее сбиться с пути и пойти не в том направлении.

Через молитву и медитацию я прихожу к пониманию того, что только в Боге мой мир и комфорт, моя сила и отвага.

Но все равно, временами я забываю об этом – когда жизнь становится хорошей и я становлюсь настолько занятым, что перестаю опускаться на колени для ежедневных встреч с моей Высшей Силой. Когда я ловлю себя на том, что забросил духовные упражнения, я должен остановиться и спро-

сать, не эта ли чудесная практика более важная для меня. На самом деле нет ничего, что может заменить это время, проведенное с Богом, нет ничего, что приносит больше пользы, умиротворения, удовлетворения и защищенности от моей болезни.

Фактически, если я имею дело более важное и срочное, то ранний утренний подъем для проведения времени с Богом, через молитву и медитацию сделает это важное дело более легким и, вероятнее, более успешным. Бог присмотрит, чтобы это было так.

МОЛИТВА

Без твоей помощи и руководства, мой Бог, я бессилен и моя жизнь неуправляема. Я пришел к Тебе, потому что я верю: Ты можешь восстановить и обновить меня, чтобы я мог знать и выполнять Твою волю сегодня. И так как я не могу разрешить свои проблемы, справиться с трудностями, со своими амбициями, я передаю их в Твои заботливые руки, зная, что Ты поможешь мне.

МЕДИТАЦИЯ

**Готов ли я принимать любую Божью волю
в моей жизни, какой бы она ни была?**

Волшебное слово «Действие»

Никакие молитвы и медитации мира не помогут мне, если не будут подкрепляться действиями. Действия освобождают меня из плена моего заболевания, действия приближают меня к моей Высшей Силе. Одним из самых простых и тем не менее самых важных действий, которое я могу предпринять – это отступить в сторону и впустить в ситуацию Бога, ибо он приносит трезвость и обещает новую жизнь.

Практикуя Одиннадцатый Шаг в моей повседневной жизни, я наполняюсь силой и обретаю способность совершать «правильные действия» – помогать другим, служить, посещать собрания, и работать по двенадцати шагам, максимально искренне и добросовестно.

Мой характер становится лучше вследствие дисциплинированного выполнения моих обязанностей. Если я переживаю тяжелые времена, мне следует больше посещать собрания. Если мне одиноко – позвонить или встретиться с кем-то из друзей. Если вдруг возникнет желание выпить, мне нужно пойти в безопасное место, например, на группу, или просто побыть с выздоравливающими, пока наваждение пройдет. Я должен предпринимать эти действия, даже если они мне не нравятся. Мне необходимо брать ответственность за свою трезвость, пользуясь Божьей помощью, или же я, наверняка, опять сорвусь в пропасть, из которой с таким трудом выбрался.

Предпринимая правильные действия, я продолжаю духовно расти, я начинаю лучше контролировать свое мышление. Лучше всего я способен делать то, что нужно для изменения моего отношения к происходящему.

Я начинаю чувствовать сопричастность с другими людьми, осознавать себя Божьим ребенком, ищущим ответы для

трезвой жизни. Я обнаруживаю, что могу твердо стоять, даже когда мои колени трясутся, и мне хочется сбежать. Я учусь быть внимательным и нежным к себе, даже когда мое сердце наполнено слезами и обливается кровью. Я начинаю обращать внимание не на то, что нужно изменить в мире для моего комфорта, а на то, как я могу измениться, чтобы комфортно жить в этом мире.

Практикуя Одиннадцатый Шаг, я осознал, что мое заболевание не только физическое и эмоциональное, но и духовное. Зная это, я могу построить духовную жизнь, которая продлевает мое выздоровление каждый раз на один день.

Своими действиями я стараюсь сделать мир вокруг меня лучше и счастливее. Я стараюсь своим примером помогать другим искать путь, дарованный им Богом и помогать этим людям в их путешествии.

Если я обнаруживаю, что не счастлив в моей программе, значит мне нужно найти новую группу, или я что-то начал делать неправильно. Несчастье, безысходность, одиночество, угнетенность и чувство оставленности – психические состояния, к которым я привык, как активный алкоголик, главным образом потому, что не видел выхода из моей ужасной ситуации. Но действия, которые я совершал, чтоб присоединиться к Двенадцати Шагам, все изменили. Теперь действия, которые я совершаю в программе, позволяют мне развивать оптимистическое состояние ума и учат с доверием относиться к моей Высшей Силе, истинному источнику моего счастья.

Так что, если я опять стану несчастным и жалким, это будет означать, что я опять сбился со своего духовного пути. Я должен помнить, что путь выздоровления не всегда легок и приятен. Могут встречаться кочки и ухабы. Поэтому мне нужно крепко держаться за любящие и заботливые руки моего Бога, который через молитву и медитацию наполняет

меня своей силой и вдохновением. Я всегда могу рассчитывать на мою Высшую Силу в любой ситуации, если я делаю свою часть работы.

Только когда я начинаю предпринимать серьезные действия для своего выздоровления, я начинаю по-настоящему сопротивляться своему заболеванию. Я борюсь с призраками прошлого. И вскоре начинаю осознавать, что чем больше я перепоручаю свою волю и жизнь заботе Бога, тем сильнее ощущаю Его помощь и Его вдохновение для работы по шагам.

Конфликт является внутренним и не против Бога. Это касается борьбы с самим собой, чтобы превратить обычную жизнь в духовную. Это всегда не просто. Это происходит только путем серьезных морально-этических решений и выбора, которые идут вразрез с моим алкогольным прошлым. Но у меня нет альтернативы, кроме как предпринимать правильные действия, если я хочу оставаться трезвым, счастливым и безмятежным, и чтобы сила Божья была на моей стороне.

МОЛИТВА

Пожалуйста, даруй мне всегда помнить о тех поступках и действиях, которые могут навредить другим и мне, и которые отделяют меня от Твоей любви. И когда я буду совершать их, пожалуйста, даруй мне сразу осознание, что я поступаю неправильно, помоги мне признать это и сразу начать исправлять содеянное, чтобы я мог продолжить жить в Твоей радости и мире.

МЕДИТАЦИЯ

Всегда ли я готов и хочу совершать действия, необходимые для развития моей духовной жизни?

Когда я совершаю ошибки

Просыпаясь в холодном поту после ночного кошмара, я делаю глубокий вдох и благодарю Бога, что это был всего лишь сон.

Когда я совершаю ужасные ошибки в жизни – это реальность, и неважно, насколько сильно я хочу все исправить, я не могу этого сделать. Я начинаю заниматься самобичеванием, обвиняя себя за эту ошибку и за все, что совершил в прошлом и которые не могу исправить. Но сейчас, находясь в Двенадцатишаговой программе, у меня есть Высшая Сила, которая дает мне второй шанс, третий шанс и еще один, и еще. Самое важное, как бы то ни было, научится извлекать опыт из своих ошибок.

Бог любит меня и не важно, как много раз я ошибался. Он может помочь мне ошибаться меньше, если я буду следовать его руководству и применять шаги в моей жизни.

Жить в нечестности, злобе, изменах или чувстве вины не только мерзко, но и опасно – это может привести к депрессии. Находиться в таком состоянии короткий промежуток времени перед тем как возместить ущерб – это одно, но попытки оправдать мои действия по отношению к другим или себе – совсем другое: они могут привести меня только к еще большим ошибкам и более серьезным проблемам.

Иногда, когда моя жизнь не соответствует тому, какой я хочу ее видеть, мои старые привычки обвинять других, включая Бога, возвращаются. Я обвиняю родителей, которые меня недолюбили, коррумпированное общество, мстительную бывшую жену, паршивых друзей – несметное количество обид, воображаемых или реальных, записанных на старые кассеты, которые всегда со мной. Если бы что-то из

вышеперечисленного сложилось бы иначе – моя жизнь была бы намного лучше.

Затем откуда-то, из глубины души, доносится голос опыта в Шагах. Он нашептывает, что единственный способ быть по-настоящему довольным своей жизнью – это начать брать ответственность за свои поступки. Даже если кто-то неправильно обошелся со мной, важно спросить себя – какова моя роль в сложившейся ситуации, или может быть она возникла из-за меня? Я должен помнить – пока я продолжаю прощать других, я продолжаю выздоравливать.

Применение Одиннадцатого шага самое яркое проявление моей осознанности, когда в пучине отчаяния все, что я могу сказать – “Боже, пожалуйста, помоги мне”. Он всегда приходит на помощь, когда я обращаюсь к Нему.

Я должен напоминать себе каждый день, насколько сильно мой душевный покой и трезвость зависят от присутствия Бога в моей жизни. Каждый раз встречая рассвет я должен осознавать потребность в его руководстве и никогда не позволять себе пропускать моменты осознания Его присутствия и Его готовности помочь.

Возможно я никогда не освобожусь полностью от наплывов дефектов моего характера. Часто мне кажется, что они накатывают один за другим. У меня не будет защиты от этих наплывов, пока я не начну развивать постоянные и осознанные отношения с моей Высшей Силой через применение Одиннадцатого шага. Если я начну доверять и полагаться на Него, единственного, у кого есть план для меня – я обрету силу жить свободным от этих взлетов и падений, жить в мире, который Он мне предлагает.

Барьеры страха, нежелания, отсутствия уверенности в себе преодолеваются при погружении в Одиннадцатый шаг. Мне нужна помощь, и Бог оказывает мне эту помощь. Да, приобретение конструктивных привычек временами быва-

ет долгим и трудным, но оно всегда возможно благодаря силе, которую Бог готов мне предоставить.

Сегодня очередной новый день, и он предоставляет все возможности для нового начала. И я могу чувствовать себя сильнее настолько, насколько болезненным был мой прошлый алкогольный опыт, ведь я многому из него научился. Сложные времена никогда не должны повторяться. Сегодня я благодарен за еще один день со всеми возможностями, которые он принес.

Так что, когда я ошибаюсь, я не должен позволять себе быть подавленным слишком долго. Любовь Бога и инструменты моей Двенадцатишаговой программы предоставляют мне шанс – шанс чему-то научиться и шанс увидеть, что Бог делает для меня то, что я не могу сделать для себя сам.

МОЛИТВА

Боже, пожалуйста, прости меня за все, что я сказал, сделал или подумал сегодня, что было тебе неприятным. Сохрани меня от всех опасностей и горестей, и помоги начать новый день с новым отношением, выражающим всю мою благодарность Тебе за множество возможностей, данных Тобой для улучшения моей жизни.

МЕДИТАЦИЯ

Какие действия я обязуюсь сделать, чтобы подняться после очередной ошибки?

Необходимость постоянной бдительности

Цена трезвости – постоянная бдительность. Необходимость внимательно относиться к ситуациям, угрожающим моему выздоровлению, и в то же время помнить о Божьей силе и инструментах программы АА, способных помочь в любых испытаниях.

Лучшим способом сохранять бдительность является ежедневная практика Одиннадцатого шага, таким образом в случае возникновения кризиса я уверен – моя Высшая Сила проведет меня через него.

Будут времена, когда я, пытаюсь расти духовно, буду чувствовать растерянность и непонимание. Но желание быть ближе к Богу поможет мне пройти и через это. Бдительность – цена которую требует трезвая жизнь, она нужна для приобретения новых привычек, для преобразования в нового меня. Я становлюсь открытым, способным воспринимать руководство Бога, дающее ощущение, что я способен справиться со всем, что встретится на моем пути.

Важная часть бдительности – постоянно следовать Двенадцати Шагам и выполнять все рекомендации, оберегающие меня от следующей рюмки или дозы.

Например, я должен избегать прежних гулянок или собутыльников. Соблазнительный характер этих отношений нельзя недооценивать – тоска по товарищам и ложное чувство братства, порожденное общей зависимостью. Как выздоравливающий алкоголик или наркоман, я должен остерегаться подобных нездоровых отношений настолько, насколько позволяют обстоятельства. Укрепление моей трезвости – мой приоритет номер один, и я не могу позволить даже самым

дружеским узам или семье позволить препятствовать этому.

Я не должен пропускать двенадцатишаговых собраний, и в трудные времена стрессов и кризисов мне нужно увеличивать мою посещаемость. Тысячи мужчин и женщин погибли из-за того, что перестали ходить на группы и решили, что им больше не нужна программа. Моя болезнь коварна и постоянно пытается внушить мне, что я достаточно силен, чтобы самостоятельно со всем справиться.

Одиннадцатый шаг помогает мне применять лозунг «Тише едешь – дальше будешь» и удерживает от попыток сразу наверстать то время, что я пропил, или решить все проблемы сразу. Алкоголики и те, кто ищет быстрого облегчения, немедленного прощения и мгновенного успеха, обычно срываются и начинают снова пить. Я должен избегать соблазна сиюминутного удовольствия – того, что я искал на дне бутылки. В частности, в начале трезвости мне лучше жить попроще – по возможности избегая любых радикальных изменений: увольнения, развода или переезда. Мне следует дать себе время духовно подрасти и окрепнуть, перед тем как принимать столь важные решения.

Я никогда не должен принимать препараты, которые окажут на меня эффект выше шеи, например, некоторые сиропы от кашля, пилюли для контроля веса, или, казалось бы, безобидные противоотечные. Многие продающиеся без рецепта лекарства содержат алкоголь, или другие психоактивные элементы. Я и мне подобные имеем низкий болевой порог, это еще одна причина почему мы пили, или употребляли наркотики – для комфорта. Сегодня я должен быть готов дать простудам, головным болям и прочим незначительным болячкам идти своим курсом, принимая только безопасные для меня препараты.

Моя трезвая жизнь зависит в очень большой степени от моего психического состояния и способности мыслить здраво. Я могу думать – я и так это знаю. Но если не напоминать себе об этом и не поддерживать постоянную бдительность, то, на самом деле, я вообще не понимаю происходящего. Я был поражен, насколько негативное мышление влияет на мое состояние. Мыслительные процессы так быстры и привычки так сильны, что, если постоянно не быть настороже, я могу легко свернуть на старую дорожку и снова начать пить.

Силы, которые приходят в Одиннадцатом шаге, строят мои отношения с Богом. Они сохраняют мое мышление позитивным. Они дают мне понимание необходимости посещения собраний, работы с другими и ежедневных молитв о силах и руководстве, чтобы остаться трезвым и преодолении всех тревог и страхов в моей жизни. Еще раз – Бог поможет мне с тем, с чем я не могу помочь себе сам.

МОЛИТВА

Я прошу о благодати быть постоянно бдительным, чтобы мое выздоровление продолжалось и моя духовная жизнь укреплялась. Пожалуйста, помоги мне быть всегда внимательным к вещам, угрожающим моей трезвости, чтобы я был готов сделать все, что нужно для предотвращения опасности.

МЕДИТАЦИЯ

**Думаю ли я, что способен самостоятельно
со всем справиться,
или же я постоянно бдителен?**

Принимая уроки прошлого

Мое прошлое может оказаться прекрасным подспорьем в моем выздоровлении, но только если я буду мудро им пользоваться. Другими словами, я должен оглядываться назад только для того, чтобы учиться на своих ошибках, не сожалеть, а быть благодарным за его уроки, оно отлично подчеркивает то чудо Божественного преобразования в моей жизни, внося контраст воспоминаниями об ужасах зависимости, от которой Он меня спас.

Сегодня, практикуя Одиннадцатый Шаг, я вижу, что вчерашние стыд и деградация больше не являются тяжелым бременем. Они просто сохраняют свежесть памяти. Я учусь прощать других и себя за свои грехи и боль, которую я причинял, делая девятые шаги – возмещая ущерб. Без прощения невозможен духовный прогресс. Обида, гнев, осуждение, желание видеть кого-то наказанным – эти вещи разлагают мою душу. Такие явления возвращают ко мне мои прошлые проблемы, если я позволяю.

Негативные размышления о прошлом опыте могут напомнить о многих других проблемах, которые на самом деле не имеют ничего общего с настоящим. Чем больше я думаю о неприятностях и страданиях, которые у меня были, тем сильнее я притягиваю их в свою жизнь. Но чем больше я размышляю об опыте, который обрел в Двенадцатишаговой программе, тем удачливей становится мой путь.

Путем молитвы и медитации я могу избавиться от этих болезненных переживаний, которые меня преследуют. Я ношу их с собой, как носят фотографии близких людей в бумажнике, до сих пор испытывая необъяснимую привязанность к этим неприятным воспоминаниям.

Это моя болезнь хочет удерживать в обидах прошлого, глубочайших сожалениях и жалости к себе. Она до сих пор предлагает мне залить это «горе». Я часто боюсь отпустить эти проблемы, боюсь позволить себе чувствовать себя хорошо. Боюсь, что сегодня, работая по шагам, не смогу справиться с проблемами, оставшимися из моей прошлой жизни. Оглядываясь в прошлое я вижу, как легко поскользнулся, и опасаюсь, чтобы это не произошло снова.

Но если я продолжаю работать по шагам и доверяю своей Высшей Силе, мне не нужно со страхом оглядываться назад. Мне больше не нужно чувствовать боль и свою ничтожность. Мне больше не нужно вытягивать из глубины подсознания и рассматривать карикатуры своего прошлого. Я могу заменить их картинками новых радостных моментов моей жизни, которые хочу помнить.

Не освобождаясь от вины прошлого, от того что я сделал или не сделал, от того, что когда-то происходило, от того, каким человеком я стал – я могу погубить себя. Как бы то ни было, развивая близкие отношения с Богом через Одиннадцатый шаг, я могу отдать все эти переживания моей Высшей Силе, работая над тем, чтобы стать таким человеком, каким Он хочет.

Программа выздоровления, которую дал мне Бог, примет мои страхи и беспокойства о прошлом. Я буду рассматривать «вчера», как направление к лучшему «завтра», используя Божье руководство, чтобы освещать свой путь. Новый день, новый год, новая жизнь может стать моей, если я продолжу идти с Богом. Любовь и дружба, поддержка и духовный рост – то, чем я сегодня обладаю. Мои «вчера» окончились, и я могу смотреть в будущее с радостным чувством.

Сегодня как трезвый человек я могу контролировать свое поведение и выбор, который я делаю. Я должен заботиться только о предстоящих 24 часах жизни, без сожалений о про-

шлом и беспокойстве о будущем. В ежедневной молитве и медитации я всегда получаю необходимые мужество и мудрость.

Моя Высшая Сила дает мне новый шанс на жизнь, каждый раз на один день. Бог хочет, чтобы я жил «здесь и сейчас», а не в будущем или прошлом. Моя Высшая сила знает, как это трудно поначалу, и в Одиннадцатом шаге дает мне силы справляться с этой задачей – двигаться от катастрофы вчерашней зависимости к благодати и миру трезвости. Если я оглядываюсь назад, мне следует делать это с сердцем, полным благодарности.

МОЛИТВА

Позволь мне не сожалеть о прошлом, а вместо этого быть благодарным за то, куда оно меня привело. За трезвость в твоих любящих руках, дорогой Бог. Пожалуйста даруй мне благодать прощать других и себя за все ошибки и всю боль, которую причинила моя зависимость. Помоги мне быть благодарным за те прекрасные новые пути в жизни, которые ты мне дал.

МЕДИТАЦИЯ

**Остались ли у меня глубокие сожаления о прошлом,
или теперь я рассматриваю их
как хорошее подспорье в моей жизни?**

Изучая мои мотивы

Иногда важно не то, что я делаю, а то, почему я это делаю. Для того чтобы духовно расти, мне нужно постоянно проверять свои мотивы, особенно когда глубоко внутри, на душе, начинают скрести кошки совести, лишая меня душевного покоя.

Ежедневно молясь в Одиннадцатом шаге о том, чтобы быть внимательным к воле Высшей Силы, я имею больше шансов остаться честным перед самим собой и не угодить в западню самообмана.

Одним из явлений, которых мне следует остерегаться, является преувеличение важности и значимости моего духовного служения и соблюдения принципов Анонимных Алкоголиков. Даже духовные люди могут заболеть высокомерием, самомнением и начать полагаться только на себя. Когда я забываю, какими должны быть мои мотивы, я начинаю вести себя, как будто говорю – «Боже, Ты должен мной гордиться. Посмотри на все, что я делаю для Тебя и для всех остальных».

Вот почему так важно быть уверенным, что мои мотивы тесно связаны с моей зависимостью от любви и щедрости моей Высшей Силы. В противном случае я начну обманывать себя, полагая, что духовное служение даст мне козыри в переговорах с Высшей Силой и поднимет мой рейтинг.

Некоторые люди, недолго побыв в Двенадцатишаговой программе, склонны думать, что разобрались в ней намного лучше среднестатистического ААевца. Я должен остерегаться такой линии поведения, она опасна для меня и абсолютно бесполезна для окружающих. Желание упорно трудиться для того чтобы оставаться трезвым и просто показывать хороший пример другим должно стать моим основным мотивом просто потому, что это воля Бога для меня. Я не

способен нести весть о выздоровлении, если чувство собственной важности ставит меня выше или отделяет от моих товарищей по группе.

Если я замечаю, что в мою жизнь закрадываются эгоистические мотивы, мне стоит усерднее практиковать ежедневный Одиннадцатый шаг. Я должен просить мою Высшую Силу показать мне важность и эффективность смирения, чтобы лучше понимать, что это Божья сила, а не моя, оставляет меня трезвым.

В Двенадцати шагах Бог предлагает три вещи, которые помогают сохранить мои мотивы чистыми – содружество, веру и служение. Я учусь отдавать не думаю о том, получу ли я что-либо в ответ. Я пришел к пониманию, что манипулирование является делом прошлого и что открытость и честность не только укрепят мою трезвость, но и улучшат мое эмоциональное самочувствие.

Все мы хотим быть «кем-то» иногда. Я также не могу отрицать, что бываю ведомым собственным эго, не могу отрицать, что мне нравятся аплодисменты и внимание со стороны окружающих. Тем не менее подобные предпочтения могут повлиять на мою мотивацию и породить неправильные поступки. Чтобы по-настоящему жить духовной жизнью мои намерения должны совпадать с руководством Бога для меня. Моими поступками должна руководить Божья воля, поэтому Одиннадцатый шаг играет такую важную роль в моей жизни.

Эгоизм и нечестность могут привести только к неприятностям и окончательному краху в моей жизни. Они будут влиять на то, как я думаю и действую и будут создавать негатив в моей жизни. Я буду больше беспокоиться о чужой стороне улицы, пренебрегая своей. В любой ситуации я буду рассчитывать на худший исход. Проблемы и трудности в жизни буду рассматривать как «волю Бога», вместо

того чтобы брать на себя ответственность за них и старательнее работать по Двенадцати шагам с целью измениться.

Некоторые люди дурачат себя, думая, что пока они совершают добрые дела время от времени, их мысли и мотивы – это их личное дело. Но любые бездуховные мысли и мотивы, которым я позволяю задерживаться, рано или поздно приведут к серьезным и неприятным последствиям. Потому как я не могу так думать, оставаясь при этом другим, «духовным» человеком. Я либо настоящий, либо фальшивый, либо правдивый, либо нечестный, либо я дитя Бога, либо тот, кто полностью контролируем наркотиками и алкоголем.

Еще раз: очень важно, чтобы я наблюдал за своими мотивами каждый день, практикуя Одиннадцатый шаг. Я должен молиться о силе и способности преодолеть все слабости и недостатки, потому что это мои болезни, а духовная жизнь, основанная на честности и чистых мотивах – лекарство.

МОЛИТВА

Боже, я снова прошу у Тебя прощения. Помогни мне прожить этот день с чувством благодарности. Позволь мне становится лучше изо дня в день, стремясь следовать Твоей воле с чистыми мотивами, прославляя Тебя. Пожалуйста, просвети мой ум и благослови мое сердце, чтобы я мог следовать Твоему руководству и изменять свою жизнь.

МЕДИТАЦИЯ

Всегда ли мне комфортно с моими мотивами, среди моих мыслей и действий, и в отношениях с другими людьми в моей жизни сегодня?

Преодоление Страх

До прихода в Двенадцатишаговую программу выздоровления страх был моим постоянным спутником. Он водил меня по дорогам и закоулкам компульсивного поведения, разжигал мой перфекционизм, которым я пытался скрыть чувство собственной неполноценности, сеял отравляющую зависть и ревность к успехам других людей, поощрял мои стремления контролировать окружающих и обстоятельства, дал мне безумное желание убежать от жизни, подпитывал мой гнев и недовольство Высшей Силой. И, в конце концов, швырнул меня в пучину ярости, изоляции и отчаяния.

Страх – одна из самых болезненных человеческих эмоций, представляет собой тревогу, ужас и постоянное беспокойство. Так было пока я не начал работать по Четвертому шагу, когда я осознал, что страх играл главную роль в моей жизни, сколько я себя помню. Несмотря на то что страх всегда присутствовал, моя гордыня не позволяла мне его увидеть – я отрицал его или пытался игнорировать. Делать это стало гораздо проще, когда я познакомился с алкоголем и наркотиками. Но, когда моя зависимость начала подпитывать дефекты моего характера, приобретенное чувство вины создало еще большие страхи. Страхи, которые полностью управляли моей помутневшей вселенной.

Каждый жизненный кризис казался страшным и бесконечным. Все мои ответы лежали на дне бутылки. Затем, через Божью благодать, я обрел мою Двенадцатишаговую программу. Сегодня, обладая чудесным даром трезвости, я заменил свои страхи верой в мою Высшую Силу. Теперь я понимаю, что каждый кризис – это шанс для изменений и роста. Сейчас, когда я вспоминаю прошлые проблемы, кото-

рые в то время казались непреодолимыми горами безнадежности, меня поддерживает надежда.

В ежедневном Одиннадцатом Шаге моя Высшая Сила дает мужество смотреть в лицо своим страхам и преодолевать их, какими бы они ни были. Иногда это мужество просто готовность подождать ответы от Бога на мои вопросы, полностью поверить, что я в любящих и заботливых руках Бога, и принять тот факт, что не всегда все будет происходить по-моему, но по воле моей Высшей Силы.

Через молитву и медитацию моя Высшая Сила дает вдохновение и силы разделить мои страхи с другими людьми, которым я теперь доверяю. Я слушаю их мнения, основанные на собственном опыте борьбы со страхами. Когда я слушаю Бога и моих друзей из сообщества, мои страхи теряют свою власть надо мной, и я опять становлюсь свободным.

Я стремлюсь перестать жить в изоляции со своими проблемами. Я больше не боюсь того, что другие узнают, какой в действительности была моя жизнь, так как они проживали такой же депрессивный опыт, иногда гораздо хуже моего. Наблюдая огромные изменения в жизни у окружающих меня на Двенадцатишаговых собраниях, я меньше чувствую страх и приобретаю надежду, что моя жизнь также изменится к лучшему.

Время, проведенное в ежедневном Одиннадцатом шаге, никогда нельзя назвать потраченным впустую. Я обнаружил, что, когда я боюсь, устал, в унынии или мне больно – я перестаю слышать тихий голос моей Высшей Силы. Все, что мне нужно сделать, – это остановиться и попросить в молитве и медитации о помощи и вдохновении, и я получу их. Если я начинаю действовать с молитвой и искренней верой – мои страхи оставляют меня, потому что Бог всегда готов дать мне силы справляться с реалиями жизни до того, как

они перерастут в серьезные проблемы и превратятся в беспричинные страхи.

Лучший способ побороть страх – это работа по обогащению моей духовной жизни. Я могу сделать свой ежедневный Одиннадцатый шаг более содержательным и плодотворным используя АА и другую Двенадцатишаговую литературу, также свою религиозную традицию и ресурсы других религий. Мне стоит помнить, что у каждого, кто приходит в программу, есть свои, отличные от моих обстоятельства, но у всех нас одна цель – выздоровление от смертельной болезни. Вместе мы нашли Бога, как каждый из нас понимает Его, который может вывести нас в новую жизнь без алкоголя и наркотиков.

Когда я думаю о том, насколько я был бессилен перед страхами, которые разрушили так много в моей жизни, я вспоминаю вдохновляющие слова, написанные очень давно анонимным автором: «Страх постучал в дверь. Вера открыла. И за дверью никого не оказалось».

МОЛИТВА

Я прошу сегодня о сильной и нерушимой вере в Тебя, мой Бог, чтобы страх больше не управлял моей жизнью как прежде. Пожалуйста, помоги мне слышать и доверять другим людям, чтобы их опыт помог мне справиться и очиститься от беспричинных страхов в голове и в моем сердце.

МЕДИТАЦИЯ

**Уменьшились ли страхи в моей жизни?
И как я работаю с ними, когда возникают новые?**

Благословения благодарного сердца

Благодарность – чувство признательности, которое большинство людей испытывает в ответ на добровольно сделанный им дар. На самом деле, это гораздо большее, поскольку сильные эмоции, пробуждаемые благодарностью, часто способны изменить мировоззрение и мировосприятие непостижимым образом.

Как и большинство людей, когда я испытываю чувство благодарности, внутри меня как будто загорается какой-то огонек, разгоревшийся от щедрости хорошего друга или от неожиданного подарка. Приятные чувства – это хорошо, но они как мимолетный ветерок – временны и непостоянны. Настоящая благодарность должна закрепиться как состояние ума, способ мировосприятия, мышления и поведения, как будто я постоянно обретаю незаслуженные подарки – это должно мотивировать меня постоянно дарить добро в ответ.

Нет большего дара, чем дар трезвости – дара воскресения к новой жизни. Дара, любовно предложенного мне Богом в Двенадцати Шагах. Насколько я по-настоящему благодарен? Как я выражаю свою благодарность каждый день?

Билл Уилсон, сооснователь Анонимных Алкоголиков, всегда предупреждал, что трезвые пьяницы могут иногда брать слишком много в кредит своей собственной трезвости и забывают оставаться благодарными истинному источнику своего выздоровления. Себя он тоже отнес к этой группе. Однажды, когда Билл был полностью погружен в создание программы АА, он сказал, что обнаружил усиливающуюся глухоту к голосу Высшей Силы внутри него.

Позже он осознал, что все же лучше испытывать благодарность, а не чувство самоудовлетворения – благодарность за чудо выздоровления, так щедро ему подаренное, благодарность за привилегию служения его товарищам алкоголикам и благодарность за те братские узы, которые связывали его с их братством, крепкие настолько, что еще всего лишь в нескольких сообществах в мире можно было обнаружить такие отношения.

Другими словами, сооснователь АА указывает нам, что виденье и понимание являются основой для истинной благодарности. Они создают отношение благодарности, отношение, которое открывает мой разум и сердце для истины этого великого дара, который я обрел. Моя ответственность заключается в том, чтобы оберегать ее и охотно делиться ею с другими, как того желает моя Высшая Сила.

Если я подойду к Одиннадцатому Шагу с благодарностью в сердце, это значительно укрепит мои отношения с Богом и поможет мне быть ближе к Нему, быть более открытым для всего, о чем Бог просит меня. Конечно, я могу принять это для виду и просто признавать Божью волю в моей жизни, но лучшим принятием будет настоящая благодарность истинному Дарителю этой трезвости, этого второго, незаслуженного шанса на жизнь.

Еще раз, благодарность – это не просто сказать спасибо. Это побуждение, которое призывает меня улучшить мою жизнь, духовную и физическую. Для примера:

– Я должен благодарить Бога за таланты и способности, которые мне даны, без эгоизма используя их во благо других.

– Я должен благодарить Бога за возможности, которые я получаю, делая все, что в моих силах при любых обстоятельствах.

– Я должен благодарить Бога за свое счастье, желая помочь другим обрести счастье.

– Я должен благодарить Бога за красоту вокруг меня, стараясь сделать мир еще прекрасней.

– Я должен благодарить Бога за свое здоровье, заботясь о себе.

– Я должен благодарить Бога за вдохновение вдохновляя других.

– Я должен благодарить Бога за каждый новый день трезвости, стараясь проживать его наиболее полно.

С благодарным сердцем мне нужно использовать Одиннадцатый шаг, с улыбкой встречая мою Высшую Силу и этот мир. Я должен делать это для Бога и для других людей, а также для самого себя. Поскольку если я буду постоянно ходить с кислой миной, это точно не порадует мою Высшую Силу и не отразит привлекательности моей Двенадцатишаговой программы. Я должен не забывать улыбаться, даже если в начале это потребует небольших усилий. Но по правде, это происходит без усилий, если я благодарен за трезвость и этот чудесный образ жизни.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, разве я могу не быть благодарным Тебе за этот поистине невообразимый дар – дар трезвой и полезной жизни? Пожалуйста, позволь мне никогда не забывать об этом и всегда выражать свою благодарность, следуя Твоей воле для меня во всех делах и просить сил для ее выполнения.

МЕДИТАЦИЯ

Что мне следует делать для восстановления благодарности, которую я должен иметь в своем сердце всякий раз, когда я начинаю относиться к своей трезвости, как к должному,

Думать сердцем

В Анонимных Алкоголиках мы часто можем услышать фразу – «Моей лучшей мыслью было прийти сюда». Это утверждение содержит намного больше правды, чем сарказма. Для разума, отравленного алкоголизмом и наркоманией, очень трудно быть честным и критичным. Вот почему мне нужно научиться жить, слушая свое сердце, то есть думать сердцем.

Бытует мнение, что интуиция, которая в действительности является откровением сердца, больше присуща женщинам. В некотором смысле это так, но, практикуя Одиннадцатый шаг на ежедневной основе, мужчина также может научиться слушать и руководствоваться своим собственным внутренним чувством. В это время мы обретаем этот Божественный дар независимо от пола. Сейчас у меня есть все, что нужно для развития «виденья» и чувствования сердцем так, как я никогда не смог бы видеть и понимать головой.

Эта сфера внутреннего постижения есть царство мудрости, место, где обитает Бог. Она является основой для честности перед самим собой, если я духовно расту. В тихие моменты молитвы и медитации я становлюсь способным осознать сердцем волю Бога и обрести искреннее желание следовать ей.

Жена Билла Уилсона, Лоис Уилсон, соучредитель семейных групп Ал-Анон, была убеждена, что наш разум часто обескураживает нас в моменты трудностей и стресса или когда мы одержимы своими зависимостями. В своих мемуарах, опубликованных незадолго до ее кончины, она советует больше слушать сердце, а не голову, наше сердце никогда не подведет нас, потому что является центром Божьей любви и нашей веры. Как она однажды сказала:

«Я была уверена, что мышление – высшая функция человеческих существ. Опыт АА изменил мое мнение. Сейчас я осознала, любовь – наше высшее предназначение. Сердце превосходит разум.

Глядя на небо звездной ночью, мы бываем ошеломлены этой бесконечностью. Наш ограниченный разум не может представить себе масштабы и сложность космоса, не говоря уже о других галактиках, лежащих за пределами нашего восприятия. Также бывает, что наш ограниченный ум задается вопросами, почему любящий Бог допускает, что благочестивые и добродетельные люди переживают трагедии и страдают от неожиданных неприятностей. Но нашему сердцу не нужна логика. Оно может любить, прощать и принимать то, что неподвластно нашему разуму. Сердце понимает то, что недоступно разуму!»

Другими словами, мое мышление не всегда благонадежно, но мое сердце, когда оно рядом с моей Высшей Силой – всегда. Например, когда я позволяю людям занять место у меня в голове, они могут влиять на решения, которые я принимаю. Или, когда меня засыпают проблемами, я начинаю улетать в будущее, становясь раздражительным и беспокойным, провожу слишком много времени, думая о них, больших или маленьких. Но когда я сосредотачиваюсь на том, что правильно в моей жизни здесь и сейчас, чувство благодарности наполняет мое сердце, и я немедленно обретаю связь с моей Высшей Силой, практически сразу ощущая облегчение.

Целью для меня должно быть принятие жизни на Его (Бога) условиях, не на моих. Этого достаточно. Я перестаю принимать все как должное и стараюсь делиться своим счастьем в сердце с остальными.

Когда я пытаюсь думать сердцем, я обнаруживаю, что становлюсь более открытым. Я начинаю лучше пользоваться своей Двенадцатишаговой программой. Я обретаю сми-

рение, позволяющее мне увидеть, где на самом деле я могу получить силу для своего выздоровления. Самообман прекращается. Как однажды сказал неизвестный поэт: «Что мыслит человек в сердце своём, то он и есть».

Одиннадцатый шаг помогает мне приблизиться к моей Высшей Силе интуитивно, больше сердцем, нежели умом. Я чувствую Божью силу и руководство, доступные мне в любое время, стоит только попросить. Я молюсь о даровании мне энтузиазма, а не о уменьшении усталости, о дисциплинированности, а не о самоуспокоении, и я также молюсь, особенно в моменты, когда моя голова переполнена бессмысленным беспокойством и проблемами, о напоминании, что мне больше не нужно справляться с этим в одиночку. Божья любовь и сила всегда со мной.

Ключом к моему выживанию является близость к моей Высшей Силе через Одиннадцатый шаг и постоянное слушание сердца, потому что «сердце понимает то, что не доступно разуму».

МОЛИТВА

Когда я начинаю бояться и беспокоиться, или когда проблемы и стресс вот-вот накроют меня, Боже, пожалуйста, помоги мне думать сердцем, а не головой. Я уже знаю, что Ты говоришь со мной из сердца, в нем я нахожу Твое руководство и вдохновение, которые возвращают меня на путь умиротворения и спокойствия.

МЕДИТАЦИЯ

Как я могу научиться внимательнее слушать тихий голос Бога через молитву в моем сердце?

Изменение отношения

Негативные мысли могут оказывать на мою жизнь такое же разрушительное влияние, как и моя болезнь. В программе Анонимных Алкоголиков это называется “застревающее мышление”. Если я из-за этого начинаю страдать, мне нужно немедленно начать менять свое отношение, в противном случае я обнаружу себя возвращающимся на путь боли и трагедий.

Мне часто приходилось слышать, как кто-то говорит, возможно даже и я – “Если я ожидаю худшего, то я не буду разочарован”, или “Если я думаю хуже о себе, то больше никто не сможет попустить меня”. Таким мыслям нет места в чистой и трезвой жизни.

Получив от Бога дар трезвости через Двенадцатишаговую программу, я стремлюсь жить духовной жизнью, которая требует делать все от меня зависящее, чтобы освободить мой разум и сердце от негативных мыслей и заполнить все мое естество оптимизмом. Проблема в том, что у меня до сих пор сохранилось множество дефектов характера и пороков, которые порой возвращают меня на путь жалости к себе и отчаяния, особенно когда я пытаюсь встречать жизненные трудности в одиночку.

Но если я держусь за Двенадцатишаговую программу, я обнаружу, что моя Высшая Сила использует трудные ситуации, чтобы приблизить меня к себе и придает мне силы справляться с ними. Когда мое сердце разбито, когда я снова чувствую себя одиноким и покинутым, когда я думаю, что у меня не осталось вариантов – в эти моменты лучше всего обратиться к Высшей Силе за помощью и поддержкой. Во времена боли и страданий из моего сердца исходят искрен-

ние и настоящие молитвы. Именно тогда меняется мое негативное мышление и мое отношение к жизни становится более оптимистичным. Бог всегда дает мне надежду, силу и вдохновение для продолжения поисков лучшей жизни.

Если же я не прибегаю к этим действиям, тогда я должен полностью принимать ответственность за мою личную духовную тьму. Общаясь с Богом в Одиннадцатом шаге, я выношу на очищающий и исцеляющий свет неуверенность и отвращение к себе, – эти две основные “опухоли”, которые терзают меня. Уверенность, вера и оптимизм приходят ко мне в результате молитвы и медитации. Они определяют мою самооценку и общее ощущение благополучия.

Двенадцать Шагов АА полностью изменили мое отношение к употреблению. Но Одиннадцатый Шаг, который может создать во мне абсолютно новое отношение к духовной жизни, широко распахнул двери для Бога, как я его понимаю. Молитва обретает новый смысл. Я начинаю слушать Божественную мудрость, а не свою голову. И я начинаю понимать, что если не обрету привычку принимать надлежащие меры в отношении каких-то неприятных мелочей, то не буду готов, когда в моей жизни разразится настоящий кризис.

Так как я жил с негативным мышлением в течение всех этих лет употребления, я не могу ожидать, что оно исчезнет за несколько дней. Нужно время, чтобы стереть старую кассетную пленку. Но с помощью Одиннадцатого Шага я легко могу представить, что уже имею более открытое и светлое отношение к Богу, к другим и к самому себе.

Моя духовная жизнь продолжает расти, пока я иду по пути Двенадцатишаговой программы. И как укрепляется моя вера в Бога, уменьшаются мои страхи, вырастает надежда и меняется моё отношение – я с радостью принимаю то счастье и удовольствие, которые Бог даёт мне в трезвости.

Кто-то однажды сказал, что все мы художники собственных жизней. Другими словами, Бог создал меня, но также дал мне свободную волю, чтобы я раскрашивал холст своей жизни. Когда меня захватывает негативное мышление, мой холст становится некрасивым и мерзким. Но когда я использую “кисти” Бога, цвета начинают сиять, и я рисую картину своей жизни, отражающую то прекрасное, что видит во мне Бог.

МОЛИТВА

Дорогой Бог, пожалуйста, направляй и руководи мной сегодня так, чтобы я писал картину своей жизни в соответствии с Твоей волей для меня. Помоги избегать негативных мыслей и через мою веру в Тебя иметь радостное и светлое восприятие.

МЕДИТАЦИЯ

**В каких сферах моей жизни мне все еще нужно
корректировать свое отношение?**

Убирая свою сторону улицы

Среди многих лозунгов АА есть один, настоятельно рекомендуемый убирать свою сторону улицы и поддерживать ее чистоту. Для этого мне нужно тщательно рассматривать свою роль в любых житейских трудностях и неприятностях, чтобы предпринимать положительные действия, направленные на улучшение ситуации.

Совершая ежедневную инвентаризацию, предлагаемую в Десятом Шаге, мое поведение станет более мудрым, а сердце будет очищаться. А благодаря Одиннадцатому шагу мои дефекты характера и пороки будут иметь намного меньше шансов повлиять на мои отношения с Богом. Я стану более открытым для руководства Высшей Силы, следуя лучшим путем – не самым легким, не самым приятным, но действительно лучшим для меня.

Проводя инвентаризацию на ежедневной основе, я буду внимателен к предупреждающим знакам, сигнализирующим, что мое выздоровление остановилось и я могу вернуться к выпивке. Некоторые из этих признаков могут включать в себя:

- послабление неумолимой честности и смирения, когда я начинаю выпячивать свой успех в Двенадцатишаговой программе, позволяя самообману ослабить мою защиту;
- потерю интереса к новичкам, выражающуюся в нежелании уделять им время;
- забывание того, что алкоголизм и наркомания неизлечимые, смертельные заболевания;
- прекращение чтения Большой книги, или другой литературы выздоровления.

Антидотом для этого опасного отношения является простая смена курса, удвоение моих усилий в программе, осознание всего, за что я должен быть благодарен, признание своих ошибок и возвращение к руководству и заботе Высшей Силы.

Ежедневный пересмотр моих слабых и сильных сторон поможет мне не только смотреть в будущее, но и жить полной жизнью в настоящем. В трезвости мои дни становятся более содержательными, наполненными делами, друзьями, семьей, работой и собраниями. Ежедневная инвентаризация помогает мне делать эти вещи, потому что я наслаждаюсь ими, а не потому что я должен. Это может предотвратить будущие недовольства и обиды. Выздоровление не означает загружать себя все больше и больше. Выздоровление означает научиться получать удовольствие от того, что я делаю, и не уходить от своих ответственностей.

Рассматривая набор своих сильных и слабых сторон, я не должен быть слишком строг к себе. Фокусирование только на моих дефектах может лишить меня мужества. Мне следует также признавать положительные черты, дарованные мне Богом, которые я могу использовать для помощи другим. Как сказал греческий философ Сократ: «Познай самого себя». Мне нужно знать свои сильные и слабые стороны, свое отношение к вселенной, свое духовное наследие, свой потенциал, свои цели и задачи. Знать себя.

Двенадцать Шагов учат меня, как любить и уважать себя, прощать себя, доверять себе, и правильно относиться к другим и к себе. Шаги помогают мне превратиться в такого человека, которым может быть довольна моя Высшая Сила, человека, с которым я радостью проживу остаток дней.

Перед отходом ко сну мне следует задать себе два вопроса: первый – за какой момент сегодняшнего дня я наиболее благодарен? Второй – за какой момент я наименее благода-

рен? Затем я должен примириться с Богом и собой и приготовить себя к возмещению ущерба, если я кому-то навредил в течение дня. Проснувшись с чистым сознанием, я буду готов благодарить Бога в Одиннадцатом Шаге. Ничто не будет стоять на пути моего сознательного контакта с моей Высшей Силой, которая дает руководство и вдохновение.

Моя «духовная утечка» всегда происходит не из-за житейских проблем, а из-за моего воображения и восприятия этих проблем. Сохраняя чистой свою сторону улицы, я могу удалить эти неприятности из своего разума.

Одиннадцатый Шаг позволяет мне поддерживать концентрацию на следующем правильном действии в моей повседневной жизни. Духовно вырастая, я стараюсь возместить долг Богу и Двенадцатишаговой программе за эти невероятные дары и привилегии, которые я получил. Лучший способ, которым я могу возместить этот долг – это жить духовной жизнью и помогать другим обрести то, что было подарено мне – трезвость.

МОЛИТВА

Боже, я благодарю Тебя за все, что есть в моей жизни. Я молюсь, чтобы Ты сохранил мою честность перед собой, чтобы я мог быть честным перед Тобой и другими. Пожалуйста, помоги мне остерегаться всего, что может ослабить мое выздоровление, и, если я потерял осторожность, дай мне мужества и сил вернуться на истинный путь.

МЕДИТАЦИЯ

**Насколько чиста моя сторона улицы,
что я делаю каждый день,
чтобы она оставалась чистой?**

Сохраняя открытый разум

Духовный рост помогает мне осознать, что никто не идеален – все мы боремся с похожими демонами, испытываем одинаковые страхи и сожаления и ищем способ улучшить то, что имеем.

Ежедневно практикуя Одиннадцатый шаг, я научился принимать себя со всеми своими слабостями, недостатками и проигрышами. Продолжая это, я смогу начать принимать слабости и недостатки тех, кого я люблю и уважаю. Тогда и только тогда для меня станет возможным принимать дефекты и пороки людей, которых, по моему мнению, очень сложно любить.

Если я стремлюсь держать ум открытым, моя Высшая Сила даст мне терпение и умение не превозносить себя в осуждении других, но понимать то, что каждый, как и я сам, имеет право на ошибку.

Позиция терпимости к верованиям и традициям, отличающимся от моих собственных, важная часть личностных изменений, возможным благодаря Программе.

Нетерпимость, в свою очередь, способствует духовному заболеванию. Это часть моей зависимой природы, которую я должен пытаться изменить, прося у Бога вдохновения, смирения и любви ко всем Его созданиям. Наблюдая за проявлениями этих дефектов каждый день, когда я молюсь Богу в Одиннадцатом Шаге, я всего лишь пытаюсь определить, какого прогресса я достиг. Закрытый же разум – один из самых коротких путей возврата к моей зависимости.

Когда мой разум открыт, я вижу собственную жизнь более ясно и благодарю за обычные вещи которые меня окружают – семью, друзей, вкусную еду, теплую постель, способность снова работать. Когда-то я воспринимал восход

солнца, смену времен года как само собой разумеющееся. Сегодня я осознаю, какими прекрасными и удивительными могут быть обыденные явления, и я очень благодарен за это.

В прошлом, когда мой разум был заперт за семью замками моего заболевания, я не знал, как использовать мои таланты, как воплощать мои мечты. Я был изолирован своими предубеждениями. Двенадцатишаговая программа открыла мои глаза и ум на возможности, которые предоставляет трезвая жизнь, в которой я снова могу мечтать и использовать таланты, подаренные мне Богом для воплощения своих мечтаний.

Сегодня мое предубеждение отключается искренней практикой Одиннадцатого шага, открывающего мне чудо жизни и ее безграничные возможности. Я могу заметить, что, помогая другим, я радую свою Высшую Силу и помогаю себе. Теперь я могу наслаждаться красотой повсюду – рассматривая и обоняя цветы, ощущая прохладу бегущего ручейка, слушая музыку. В поисках руководства Бога я могу избежать той слепоты и уродливого, искаженного восприятия жизни, а также решать проблемы, с которыми я сталкиваюсь сегодня.

Терпимость питает мой духовный рост и приносит благословения. Я заметил, что стал менее эгоистичным и более щедрым. Вместо боязни чего-то недополучить, мои отношения с другими людьми стали более близкими. Когда я вижу необходимость – я помогаю. Если меня обижают, я всегда готов простить, зная сколько раз я сам причинял боль. Я научился принимать эти дары со смирением и уважением.

Продолжая духовный рост, я разрушаю все стены моих прошлых предубеждений. Они закрывали меня от Бога, от людей и идей, которые могли быть полезными.

В выздоровлении я обнаружил, что люди с гибким мышлением не впадают в поспешное осуждение и обесценива-

ние. Их спокойствие заметно и заразно. Их открытость позволяет им слышать больше от других – это позволяет учиться новому, меняться и расти. Теперь я знаю, как здорово разделять их опыт силы и надежды.

Когда мой разум раскрепощается, я осознаю, что моя Высшая Сила предлагает мне новое понимание дружбы и любви. Это возводит мост между моим сердцем и Богом, который ведет к духовной и трезвой жизни.

МОЛИТВА

Боже, сегодня я понимаю, что испытываю нетерпимость к другим и даже к Тебе из-за своего закрытого разума. Пожалуйста, прости мне мое прошлое и раскрой мой разум и сердце, чтобы я учился любить Тебя и все Твои создания.

МЕДИТАЦИЯ

Что я предпринимаю каждый день, чтобы сохранить разум открытым и быть терпимым?

Терпение и настойчивость

Бывают дни, когда кажется, что боль, разочарование и душевные муки – моя борьба в настоящем и прошлом никогда не закончится. Кажется, что она бесконечна. Но это не так.

Однажды корифей АА, пытаясь утешить новенького, спросил его, читал ли он Библию? «Очень давно», – ответил новичок. «Что ж, если ты прочтешь ее еще раз, – улыбаясь говорил этот умудренный муж, – ты заметишь, что там всегда говорится “И это пройдет” и никогда не говорится – “И это останется”».

Вот почему я должен начинать каждый новый день с осознанием того, что все проходит, что просто нужно время, терпение и настойчивость для того, чтобы новые вещи сменили старые. Я учусь принимать и справляться со всем, что происходит.

Но терпение не означает инертность. Наоборот. Это значит, в случае с Двенадцатишаговой программой, что выздоровление требует времени и что новое отношение придаст сил и энергии для роста и перемен.

Ежедневная практика Одиннадцатого шага может помочь мне обрести терпение и настойчивость – эти добродетели развиваются постепенно, путем последовательных упорных усилий. Принуждая себя к молитве и медитации, я получаю от Высшей Силы сдержанность для сохранения душевного покоя и надежды в трудные времена. Я начну видеть, насколько сильно укрепление отношений с Богом изменяет мои мысли и вселяет оптимизм.

Я не должен позволять себе думать, что не смогу сделать свою жизнь полезной или никогда не достигну высоких целей. Да, я проигрывал и обламывался в прошлом, но сейчас,

обретая трезвость – чудесный дар моей Высшей Силы, я начинаю восстанавливаться в Двенадцати шагах. Это даст мне силы и возможности достичь любых целей, поставленных передо мной Богом.

Временами бывает, что я не получаю эти силы или что ответы, которые я ищу, не находятся сразу. Такое происходит потому, что я еще не готов принять их. Также иногда бывает, что готовность делать то, что должен, требует многих молитв. Но, совершая действия, рекомендуемые в Одиннадцатом шаге, рано или поздно, я всегда получаю силы и ответы.

Правда в том, что Бог всегда отвечает на мои молитвы. Я часто слышал – иногда ответ это простое «нет», а иногда бывает – «сохраняй терпение». Одиннадцатый шаг может помочь мне развить веру и доверие к моей Высшей Силе, которая не только помогает мне остаться трезвым и чистым, но также руководит всеми областями моей жизни, если я хочу этого. Раньше было так: когда что-то шло не по плану – я сбегал. Теперь я только думаю о побеге. Конечно, нужно время, чтобы это желание перестало возникать, но я знаю, что это произойдет, если я продолжу следовать программе Двенадцати шагов, стараясь настолько, насколько я могу.

Храню ли я где-то на задворках разума мысли о том, что никогда не смогу избавиться от плохих привычек и от старого образа мышления? Подобные депозиты могут стать серьезной преградой на пути выздоровления. Одной из причин может быть то, что я хочу изменить все и сразу. Я должен работать над своим терпением, когда прошу Бога помочь мне более тщательно работать по Двенадцати шагам. Я должен «дать время времени» и быть терпеливым, продолжая делать все, что необходимо для того, чтобы остаться трезвым.

Практикуя терпение и настойчивость в своей жизни, я научусь быть гибким во время стрессов, подобно дереву во

время шторма. Стремясь укрепить сознательный контакт с моей Высшей Силой в Одиннадцатом шаге, я найду поддержку для развития этой упругости духа. С Богом я найду мир, тишину и покой – внутреннее умиротворение, которое даже в самой гуще жизненных перипетий удержит меня от потери уравновешенности.

Я буду проводить время в молитве и медитации с терпением, не как ежедневную повинность, а как ежедневные радостные минуты, как время для общения и сближения с моей Высшей Силой, которая дает мне новый шанс на жизнь. Бог научит меня принимать жизнь такой, какая она есть, понимая, что все проходит, но лучшее в трезвости еще впереди.

МОЛИТВА

Ты вечный Бог, и в вечности нет ни суеты, ни времени и никакого напряжения. Пожалуйста, помоги мне понять, что я уже живу в вечности, так как смерть – это очередной этап в жизни. Поэтому мне не нужно торопиться и наверстывать упущенное, так как время познания Твоей воли для меня не потрачено впустую. Научи меня, как комфортно жить в текущем моменте и быть терпеливым к себе, когда я жажду следовать Твоему руководству и расти в выздоровлении.

МЕДИТАЦИЯ

Добродетели терпения и настойчивости нелегко приобрести.

Что я делаю каждый день, чтобы развить их?

Счастливым, радостным и свободным

Я часто слышал, как слова счастливый, радостный и свободный звучат в конференц-зале Двенадцати Шагов. Думаю, что слова были моими, только попроси – это выигрышный билет, который дается бесплатно каждому алкоголику или зависимому, который имеет право на программу восстановления Двенадцать Шагов. Конечно, это не далеко от истины. Хотя это три простых слова, они заработаны тяжелым трудом, это драгоценности.

Некоторые люди идут в кино, парки развлечений, цирк или едут в дорогой отпуск для того, чтобы найти счастье. Они ищут его в отношениях, сексе, деньгах, власти и успехе, только чтобы понять, что эти короткие, внезапные ощущения счастья мимолетны. Поскольку, как я постоянно слышал на встречах Двенадцати Шагов – «Счастье – это дело ваших рук».

Через программу Двенадцать Шагов, я убираю негативность моего прошлого и переживаю необходимые духовные изменения, которые могут открыть двери для содержательной радости. Тогда, когда я практикую Одиннадцатый Шаг на ежедневной основе, я построю прочные отношения с моей Высшей Силой, – настоящим источником счастья, радости и свободы.

Через молитву и медитацию Бог поможет мне преодолеть жалость к себе, грусть, боль, расстройство и конфликт и покажет, как повысить качество моих мыслей, слов и поступков. Это значительно поднимет мою самооценку и восстановит чувство собственного достоинства.

С моим духовным ростом изменится взгляд на всю жизнь. Я снова начну мечтать, появятся причины, чтобы

вставать утром с постели и чувствовать тепло внутри, что образуется от достижения положительных вещей в жизни. Я буду совершать три вещи первой необходимости для счастья в этой жизни: что-то делать, что-то любить и на что-то надеяться.

Возможно, у меня были серьезные трудности в прошлом, что усложнилось из-за моей зависимости – потеря работы, напряженные отношения, финансовые и юридические трудности. Но я не должен жить по этому сценарию остаток своей жизни.

Проблема в том, что я часто думаю, что счастье состоит из воплощения в жизнь моих прихотей и желаний или, по крайней мере, из освобождения от боли и страданий. На самом деле, настоящее счастье заключается в покое, который проявляется в соответствии моей воли к воле Бога, как учит Одиннадцатый Шаг. Я достигаю счастья, готовя себя принять то, что Бог от меня хочет.

Когда я думаю о людях, с которыми мне приятно быть рядом, как правило, это счастливые люди, которым комфортно жить самим с собой. Чтобы быть привлекательным нужно быть счастливым, радостным, и свободным – это практически основной секрет. Это как инфекция.

Счастье заключается в принятии себя, в том, чтобы быть любимым и желанным, в служении другим. Поэтому я не получаю большего счастья и радости, чем те, которые возникают от помощи другим страждущим алкоголикам и зависимым, приводя их на встречу Двенадцать Шагов, став их спонсором и глядя, как они меняются и восстанавливаются. Причина проста: я делаю Божье дело и имею настоящий источник радости на своей стороне.

Хотя это может показаться противоречивым, даже люди с тяжелым бременем и большим личным горем могут найти основное счастье через Двенадцать Шагов и веру в Высшую

Силу. Другими словами, я могу быть счастлив сегодня, несмотря на то, что другие считали бы обременительным и угнетающим, потому что я пришел к пониманию того, что счастье, радость и свобода поступают от любящего Бога внутри меня, а не от чего-либо, находящегося снаружи.

Алкоголики и зависимые, как я, были беспокойными, раздражительными и недовольными. Я искал удовлетворения в гиперактивности, в бешеном беспределе, и неконтролируемом пьянстве и наркотическом опьянении. Мои перепады настроения были непредсказуемыми, и я не мог оставаться спокойным. Я не находил покоя ни внутри себя, ни где-то еще.

Практика Одиннадцатого Шага помогает мне обрести покой, который я когда-то искал. Теперь я нахожу его через молитву и медитацию. Я учусь расслабляться с помощью моей Высшей Силы, прислушиваясь к Господнему направлению и вдохновению в моем понимании. Я продолжаю расти в моей духовной жизни, я стану свободным от прошлого и свободным от неудовлетворенности, и я найду настоящее счастье в объятиях моего Творца.

МОЛИТВА

Господи, благодарю Тебя за обещанный новый день. Я начинаю понимать Твое присутствие и молюсь, чтобы это был день духовного роста и служения Тебе. Пожалуйста, позволь мне осознать истинный источник счастья, радости и свободы, я знаю, что Ты хочешь этого для меня, поскольку я иду путем выздоровления от алкоголя и других наркотиков.

МЕДИТАЦИЯ

**Я до сих пор в поисках счастья извне,
или уже сейчас предпринимаю меры,
необходимые для развития внутренней радости?**

Мир и покой

Доктор Роберт Смит, один из основателей Анонимных Алкоголиков, однажды сказал: «Если алкоголики довольны только тогда, когда получают то, что они хотят, то в большинстве случаев они будут разочарованы».

Поскольку я не могу получить все, что я хочу в жизни, лучший способ найти мир и покой – это научиться наслаждаться тем, что у меня есть. И самый эффективный способ сделать это – осуществить очередной перечень всех Господних благословений, существующих сегодня в моей жизни, поставив в первых рядах списка дар трезвости.

Один из самых надежных способов обретения большего мира и спокойствия в моей жизни – это работа с новичками в нашем сообществе. Делясь своим опытом, силой и надеждой, я получу лучшие воспоминания обо всем, что мне дала моя Высшая Сила, работая в программе Двенадцать Шагов. Я смогу четко увидеть, сколько боли, страха и отчаяния было преодолено и замещено в значительной степени внутренним спокойствием и миром.

Ежедневная практика Одиннадцатого Шага во многом дополняет мое внутреннее спокойствие. Благодаря моей Высшей Силе я учусь наслаждаться всеми вещами, которые я обычно воспринимаю как должное: например, простой факт, что я могу дышать, видеть, слышать, чувствовать различные запахи и наслаждаться всеми прелестями жизни. Я могу ходить, говорить, приласкать ребенка, провести время с людьми, которых люблю и которые тоже любят меня.

Мне больше не нужно быть одиноким или уединенным – я могу работать, оплачивать счета и заботиться о своем здоровье. Я могу наслаждаться разными вещами – от занятий

спортом до семейных встреч. И самое важное, я каждый день могу быть открытым для Бога и выступать в качестве полезного инструмента, чтобы выполнять волю Высшей Силы, будь то помощь страждущим алкоголикам или другим нуждающимся.

Когда я ежедневно преклоняю колени в молитве и медитации Одиннадцатого Шага, я наполнен миром и спокойствием, поскольку осознаю, что моя Высшая Сила уже наделила меня всеми замечательными подарками за трезвость. Бог также дает понять, что в моей слабости заключается моя сила, что, признав мое бессилие, Бог дает мне силы и вдохновение для того, чтобы идти по пути духовного восстановления.

Известный священнослужитель и духовный писатель Эммет Фокс однажды заметил: «Я не смогу наслаждаться миром и спокойствием, если буду потакать противоречивым силам в моей жизни; я не достигну гармонии, если буду любить сплетни и критику; я не смогу получить эффективный результат от молитвы, если буду обращать внимание на оскорбления; я не буду ощущать божественную любовь, если буду жить в страхе и тревогах; я не обрету душевного спокойствия, если искренне не попытаюсь выполнять волю Божью; и я не смогу быть терпимым и понимающим, если не хочу прощать».

Одиннадцатый Шаг – это средство, с помощью которого я могу генерировать совершенно новый способ восприятия вещей и восстановить мою душу, чтобы испытать ее заново. Это не значит просто усовершенствование себя прежнего. Это значит – познание нового себя с помощью силы Божьей.

Если я это сделаю, все остальное в моей жизни изменится к лучшему. Я не только найду внутренний мир и покой, но я весь буду излучать мир. Другие люди, тоже ищущие мир и

спокойствие, будут вовлечены в обретенный мной мир, и я охотно буду делиться с ними. Но я не смогу излучать такой мир, если сам не овладею им, а я смогу овладеть им только развивая тесные личные отношения с моей Высшей Силой через Одиннадцатый Шаг.

В связи с этим иногда я склоняюсь к мысли, что то время, когда я каждое утро провожу на коленях в молитве и медитации – это единственное, что имеет смысл. Это не так. Психологическое состояние, которое я поддерживаю в течение всего дня, также очень важно. Если я отдаю себя в руки Господа утром, а затем в течение всего дня остаюсь открытым, чтобы выполнять волю моей Высшей Силы, мне, безусловно, понравится тот мир и покой, который будет излучаться вокруг меня.

ЗА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

*Спасибо, Господи, за следующий день,
За возможность жить соответствующим образом
Для того, чтобы снова почувствовать радость жизни
И счастье, которое приходит от пожертвования.
Спасибо за друзей, которые могут понять,
И мир, который выходит из Твоих любящих рук.
Помоги мне проснуться в лучах утреннего солнца
С молитвой «Сегодня пусть будет воля Твоя»,
Потому что с Твоей помощью я найду путь.
Еще раз спасибо тебе, Господи, за следующий день.*

*Это день, который сотворил Господь.
Давайте будем радостны и счастливы в нем.*

Вера и доверие

Когда оказывается, что я доверяю больше себе, чем моей Высшей Силе, я должен воспринимать это как сигнал тревоги потому, что я могу стоять на пути духовной деградации, что может привести к физическому, умственному и духовному рецидиву, поскольку я снова взял под контроль свою собственную судьбу.

Эта проблема часто возникает, когда дела идут просто замечательно. Я думаю, что вернул контроль и, не осознавая этого, вернул себе свою волю. Но потом приходит неудача – болезнь, сложные отношения или серьезные финансовые проблемы. Руководствуясь чувством самодостаточности, как долго я буду пытаться спасти тонущий корабль, прежде чем обращусь к моей Высшей Силе за помощью? Будет ли способно мое тщеславие отступить еще раз и вернуться к Богу?

Вот почему я каждый день должен практиковать Одиннадцатый Шаг, чтобы поддерживать доверительные отношения с Богом в моем понимании, подкрепленные сильной и непоколебимой верой, которая держит меня пришвартованным в безопасной гавани в то время, как вокруг бушуют жизненные бури.

Прежде всего, я должен признать, что существует большая разница между верой в то, что Бог есть, и доверием для того, чтобы повернуть мою свободу и мою жизнь к Высшей Силе, которая будет вести и направлять меня и удовлетворит все мои потребности. Я могу сделать вывод из двух старых и хорошо известных историй, которые столь драматично иллюстрируют разницу между верой и доверием.

Первая история об одном из лучших в мире акробатов, о канатоходце, который в один прекрасный день бросил вызов могучей силе Ниагарского водопада. Тысячи людей со-

брались, чтобы наблюдать за тем, как он пройдет над бурными водами по тонкому тросу, натянутому над водопадом. Было свежее, туманное утро. Когда он ступил на трос с балансирующим шестом в руках, он вернулся к мужчине в толпе и спросил: «Веришь ли ты, что я могу пройти через Ниагарский водопад по этому канату?» Мужчина ответил: «Конечно. Ты лучший канатоходец во всем мире». Известный акробат улыбнулся и сказал: «Так становись мне на плечи». Мужчина вежливо отошел со словами: «Нет, не стоит». Так, он верил в превосходную репутацию акробата, но он не имел достаточно веры в его способности.

Вторая история о женщине, которая почти добралась до самой вершины тысячуфтовой скалы и сорвалась с нее. На полпути вниз ей удалось каким-то образом зацепиться за небольшую ветку, которая выступала из скалы. Находясь на высоте пятисот футов от земли, она закричала: «Там кто-то наверху? Пожалуйста, помогите мне!» Вдруг приятный голос с облаков над ее головой ответил: «Да, я здесь, и я тебе помогу. Просто отпусти ветку. Просто отпусти». Через секунду женщина снова закричала: «Там еще кто-то есть?»

Программа «Двенадцать Шагов» предполагает, что я полностью отдаю себя в руки моей Высшей Силы. Только тогда, когда я стал полностью готов избавиться от своего «я» и чувствую Бога в своем сердце, мое доверие становится почти автоматическим. Я благодарен за мир и благополучие, которые следуют за мной. Практика Одиннадцатого Шага становится легче, потому что теперь я понимаю, что молитва и медитация являются мощным оружием, которое необходимо мне, чтобы освободиться от своего «эго» и собственных оков.

Выбор зависимости от Бога вообще не забирает и не ограничивает мою личную свободу. Он, по сути, усиливает ее, поскольку именно я должен сделать выбор, чтобы зависеть от воли Божьей. Я сам свободно делаю выбор, чтобы каж-

дый день возвращать свою свободу и жизнь моей Высшей Силе. Применяя практику Одиннадцатого Шага и другие Шаги, предпринимаемые ранее, я со временем построю свои собственные особые отношения с моей Высшей Силой. Она расцветет в глубокой вере, основанной на этих действиях; с такой верой я точно буду знать, что независимо от того, что произойдет, все будет хорошо, потому что я в руках Господних.

Правильные действия, в частности действие молитвы, закладывают фундамент для сильной веры. Авраам Линкольн как-то сказал: «Меня много раз ставило на колени подавляющее убеждение, что мне больше некуда идти».

Я должен знать, что заключительный этап применения Одиннадцатого Шага представляет собой не только обретение веры, но и становление характера. Правильные действия также формируют хорошие привычки и прививают самодисциплину. Я буду поражен изменениями, которые Бог делает во мне, в то время, как моя вера растет и я продолжаю выполнять Двенадцать Шагов восстановления в моей жизни.

МОЛИТВА

Господи, я отдаю Тебе весь страх, неуверенность и трудности, с которыми я сталкиваюсь, вместе с каждым успехом и добром, которое я получаю. Я верю, что Ты будешь давать мне силу, благодать и перспективу, чтобы я выполнял волю Твою во всех ситуациях, возникающих в моей жизни.

МЕДИТАЦИЯ

**Какие действия я выполняю сегодня,
чтобы усилить веру в мою Высшую Силу?**

Духовность и религия

Есть много способов, чтобы описать разницу между духовностью и религией, но, возможно, самый простой способ заключается в следующем: религия – это наша попытка показать, как сильно мы любим Бога, а духовность – это наша попытка быть достаточно скромными, чтобы позволить нашей Высшей Силе показать, как сильно она любит нас.

Знание о том, как сильно Бог любит меня, поможет мне достичь конечной цели моего путешествия, чтобы быть свободным от алкоголя и наркотиков – цель жизни в духовном плане. Конечно, никто, включая меня, не может надеяться когда-либо совершить это путешествие в совершенной форме. Я не святой. Но бездействие уже не вариант.

Для того чтобы остаться чистым и трезвым, я должен начать предпринимать необходимые шаги, чтоб идти духовным путем. Как только я попытаюсь, я найду внутреннюю силу на своем пути, которая будет исходить от любящей Высшей Силы.

Программа Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков учит меня, что я страдаю от смертельной и неизлечимой болезни, которая требует духовного решения. Она говорит мне, что моя дилемма – отсутствие силы, и для того чтобы излечиться от моей зависимости, я должен повернуть мою волю и мою жизнь к Силе большей, чем я сам. Поэтому я спрашиваю, где я могу найти такую Силу?

Люди, которые приходят на Двенадцать Шагов, сначала считают, что они являются агностиками или атеистами. Другие приходят как разочаровавшиеся представители той или иной религиозной веры или конфессии. Когда они слышат слово «Господь», которое упоминается в АА или на встрече Двенадцати Шагов, их часто просто трясет от предрассудков и недоверия. Но для тех из нас, кто достиг пределов сплошного

отчаяния, не остается ничего другого, кроме как остаться и слушать послание Общества надежды и восстановления.

Первое, что многие из нас слышали и что помогло уменьшить (снизить) нашу настороженность и смягчить наше большое «эго», было предположение, что мы можем выбрать Высшую Силу в нашем собственном понимании, будь то спонсор или просто наша группа Двенадцати Шагов. Мы не вынуждены выбирать Бога, которого проповедовала религия какого-то определенного вида, с догматичными установками, которые мы должны были выполнять. В результате понятие «Бог» было легче проглотить.

Я также узнал, что в то время, как сама АА не является религией, в любом виде, манере или форме, она также не критикует и не говорит против какой-либо религиозной веры или организованного религиозного движения. В действительности Программа Двенадцать Шагов фактически поощряет такое участие для тех, кто верит, что религия может повысить их духовный рост.

Поскольку моя жизнь продолжается и мой трезвый путь продолжается, я все больше и больше понимаю, что духовного образа жизни можно добиться только путем осуществления правильных действий, делая вещи, которые противоречат моему «эго», потому что истинная духовность является побочным продуктом смирения. Когда я это пойму, я буду готов принять молитву Третьего Шага:

Господи, я отдаю себя Тебе – чтобы Ты перестроил меня и сделал таким, как Ты хочешь. Освободи меня от собственного рабства, чтобы я мог лучше исполнять волю Твою. Возьми мои трудности, чтобы победа над ними свидетельствовала для тех, кому я хотел помочь Твоей Силой, Твоей Любовью и Твоей Жизнью. Могу ли я служить Тебе всегда!

Эта молитва помогает мне понять, что я действительно был в рабстве болезни и своеволия. Я начинаю понимать, что это значит и как это может повлиять на мою жизнь. Ког-

да Господь начал освобождать меня из рабства моей зависимости, я смог лучше исполнять волю моей Высшей Силы. В результате мои внутренние конфликты уменьшились. Я легко смог поверить, что действительно может существовать Господь, который искренне любит меня и всегда рядом, чтобы поддержать мое выздоровление.

Кроме того, с помощью ежедневной практики Одиннадцатого Шага я осознал, что Бог помог мне стать трезвым не просто так. Моя Высшая Сила предназначалась для меня, чтобы я вел такую жизнь, которая позволит мне продолжить поиски более легкого и комфортного пути. Бог дал мне дар трезвости и много других подарков, чтобы я помогал другим. Это мой ясный путь к духовности, чтобы быть трезвым, нужным человеком, который может быть призван творить волю моей Высшей Силы во всем.

В действительности успешная жизнь – это жизнь, которая находится на пути к духовной цели, жизни за духовным планом. Я не знаю, когда и как достигну этой цели, но само стремление достичь ее дорого стоит. В глазах моей Высшей Силы победитель – это обычный неудачник, который продолжает стараться.

МОЛИТВА

Господи, пожалуйста, помоги мне попробовать сегодня показать свою любовь Тебе. Даруй мне благодать, чтобы быть достаточно скромным, чтобы понять, как сильно Ты меня любишь. Я каждый день молюсь, чтобы приблизиться к Твоей любви в моей практике Одиннадцатого Шага.

МЕДИТАЦИЯ

Позвольте мне каждый день выделить время, чтобы медитировать про Третий Шаг, чтобы понять, почему я должен отдать мою волю и мою жизнь в руки Господа.

Изменение изнутри

Как часто я был жертвой этой характерной черты алкоголиков – нарекания. Это один из тех серьезных дефектов характера, который может быть изменен только изнутри, потому что он питается и растет из чувства недовольства.

Хотя, конечно, это происходило чаще в те дни, когда я употреблял алкоголь, но даже в трезвом состоянии мне ничего не нравилось. Мои соседи сложные люди, мои коллеги недружелюбные и даже моя семья и друзья не понимают меня.

Лучшая терапия для снятия этого внутреннего недовольства – тщательно работать над Одиннадцатым Шагом, проводя больше времени в молитве и медитации. Поскольку я прошу мою Высшую Силу о честности по отношению к себе, я смогу распознать настоящее чудо, которое было даровано мне и которое сделает меня благодарнее и довольнее.

Вместо того чтобы постоянно жаловаться, я буду рассматривать даже неприятные переживания как возможность для роста. Например, когда я молюсь о терпении, Господь сводит меня с людьми, которые чрезмерно мне докучают. Когда я молюсь о мире и покое, моя Высшая Сила даст возможность сделать что-то для других. Когда я молюсь за любовь, Бог окружит меня черствыми людьми, которые будут испытывать нервы и всячески оскорблять. И когда я искренне молюсь, чтобы исполнить Божью волю, Высшая Сила может помочь усилить мою духовную жизнь, давая возможность превратить камни преткновения на каменные ступени. Чем больше моя вера подвергается испытаниям, тем сильнее она становится.

Практикуя Одиннадцатый Шаг каждый день, я пришел к выводу, что моя Высшая Сила ежедневно участвует в мель-

чайших подробностях моей жизни. Господь постоянно направляет мои действия на укрепление трезвости и улучшения моего духовного образа жизни. Так что даже когда я жалуясь и выражаю свое недовольство, я должен помнить, что моя Высшая Сила принимает меня таким, каким я есть сейчас.

Когда я смотрю в прошлое, тяжесть моих проблем с алкоголем и наркотиками очевидна. Моя зависимость в течение многих лет влияет на мои привычки, мой настрой и мои неправильные представления. Это породило иррациональные мысли и действия, которые способствовали процветанию недостатков и несовершенства. Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков позволяют мне пережить абсолютное изменение, чудесное возрождение. Они помогают очиститься от мусора, чтобы я мог построить близкие отношения с Богом, который есть внутри меня.

Одиннадцатый Шаг четко указывает мне, как оставаться в постоянном контакте с моей Высшей Силой с помощью ежедневной молитвы и медитации. Так я могу узнать волю Божью для меня, стать покорным ей и найти большое удовольствие в жизни. Я начинаю чувствовать, как мой характер меняется, мой слух обострен, и мой разум открыт. Я начинаю понимать, что могу терпеть дискомфорт или боль с Божьей помощью, зная, что ничто не длится вечно. Все проходит со временем.

Одна из самых важных вещей, которую моя Высшая Сила дала мне через программу Двенадцать Шагов, в дополнение к свободе от алкоголя и наркотиков, – это способность делать “правильные действия”. Я продолжаю принимать эти меры, практикуя Шаги во всех моих делах, и в результате я получил жизнь, о которой даже не мечтал.

Отсутствие чувства стыда, вины, раскаяния и отказ от моей прежней жизни изменило меня изнутри. Теперь у меня есть желание искать более глубокие отношения с моей

Высшей Силой, которая сделала все это возможным. Я хочу сделать гармоничным остаток своей жизни с этим огромным источником силы, и повседневная практика Одиннадцатого Шага позволит мне это сделать.

Существует только один метод истинного духовного прогресса, и это практика присутствия Господа. Как многие другие алкоголики и зависимые, я часто искал короткий путь, потому что болезнь алкоголизма и наркомании, как правило, делала меня ленивым и нежелающим выполнить работу, необходимую для достижения духовной цели. Но вся правда заключается в том, что нет никакого другого пути, кроме как через ежедневную молитву и медитацию.

Если я действительно хочу получить “настоящую трезвость,” я могу найти ее, когда ищу ответ на простой вопрос: “Кем Бог хочет, чтобы я был и что делал?” Ответ прост. Бог хочет, чтобы я был лучшим, – лучшим отцом, лучшим братом или сестрой, лучшим дедушкой, лучшим другом. Иными словами, Бог дарует мне радость в сосредоточении на служении другим, а не на служении себе.

МОЛИТВА

Господи, помоги мне понять и исполнять каждый день Твою волю, чтобы я мог продолжать меняться изнутри. Вдохнови меня спокойной уверенностью и храбростью, чтобы делать правильные действия, которые помогут мне стать ближе к Тебе и позволят обрести мир и гармонию в Твоем присутствии.

МЕДИТАЦИЯ

**На что я нарекаю сегодня
и какие изменения пытаюсь делать внутри себя,
чтобы избавиться от нареканий?**

Вечность уже сейчас

Как часто я думаю, что смерть – это конец жизни. Жизни, которую надо прожить без страха, чтобы получить вознаграждение в виде следующей жизни.

Правда заключается в том, что нет “следующей жизни”. Я уже им живу, если я считаю и верю, что Бог живет внутри меня. Вот почему я должен продолжать наслаждаться своим трезвым существованием, стараясь делать все и быть как можно лучшим, потому что вечность есть именно сейчас.

Конечно, все изменится, как только я переступлю порог от природной, физической жизни к чисто духовной жизни. Но если я хочу жить хорошей духовной жизнью сейчас, все остальное тоже будет таким. Были разные виды прогнозов и пророчеств, вместе с опытом предсмертных переживаний, описывали различные картины, какой может быть жизнь духа. Но поскольку Бог постоянный, отношения, которые я построил с моей Высшей Силой через Одиннадцатый Шаг, никогда не изменятся, даже когда мои дни закончатся, а вечность будет продолжаться.

Некоторые теологи описывают небеса как место, куда я попаду в присутствии Бога; они представляют небо, заполненное миром, любовью и радостью, место, где полностью отсутствуют слезы, боль, трагедии, болезни и страдания. Они говорят, что это место, где я буду духовно возрожден.

Но если вечность есть уже сейчас, и я изо всех сил стараюсь жить по программе Двенадцати Шагов, то почему я не могу получить рай на земле? Мир, любовь и радость, которые я нашел на программе, никогда не закончатся. И если я буду применять эти принципы во всех моих делах на ежедневной основе и продолжу искать более близкие, более

личностные отношения с моей Высшей Силой через Одиннадцатый Шаг, я начну духовно восстанавливаться прямо здесь, на земле.

Моя ответственность теперь, когда я отдал свою волю и свою жизнь в руки Господа, — жить каждый день так, будто это мой последний день на земле, и я собрался переступить порог в жизнь духов. Сделал ли я все возможное, чтобы стать достойным для встречи лицом к лицу с моим Богом? Когда я получил драгоценный дар трезвости, всегда ли я был готов и хотел выполнять наставления Господа, чтобы помогать другим должным образом? Всегда ли я старался любить других так, как моя Высшая Сила любит меня?

Поскольку вечность есть уже сейчас, мысли о возможностях, которые возникнут передо мной, когда я переступлю порог в жизни духов, могут быть утешительными, даже приятными. Возможно, если мои переживания с любящим Богом через Одиннадцатый Шаг приятные и осуществляются сейчас, я могу представить явное счастье и восторженную радость от пребывания в доме Божиим и гораздо сильнее наслаждаться жизнью, которую моя Высшая Сила уже показала мне.

Я могу представить, как, наконец, заканчиваю свою земную борьбу, освобождаюсь от тяжелой ноши и разочарования, сбрасываю свои тяжелые ботинки и наполняюсь радостью вечного дня. Однако, если я лучше стараюсь выполнять Двенадцать Шагов, я могу уже сейчас найти тот самый мир и утешение в вечности.

Что бы ни случилось, когда я пересеку этот рубеж, я возьму с собой все, что я сделал, чтобы сформировать свой характер, а не все, что я сделал, чтобы построить свою карьеру и земное счастье. Существует старая притча на эту тему, которая кажется очень уместной:

Когда-то давно жил древний царь, и у него был глупый слуга, которого он очень любил. Однажды король подарил своему слуге золотой колокольчик и сказал: «Если ты когда-нибудь встретишь большего дурака, чем ты, – положи этот золотой колокольчик ему в руку». Много лет спустя, когда король умирал, он позвал своего глупого слугу и сказал ему: «Я так плохо подготовился к моему духовному путешествию. Я был настолько занят вопросами этого мира, что ничего не сделал, чтобы подготовиться к другой жизни». Глупый слуга со слезами на глазах положил золотой колокольчик в руки умирающего короля.

Программа Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков не утверждает, что знает все ответы, когда речь идет о духовных вопросах, также программа не утверждает, что имеет ответы на все вопросы относительно алкоголизма и наркомании. Но через опыт многих трезвых чудес, которые привели меня в это общество я могу быть уверен, что если последую их примеру, то смогу найти счастливую и содержательную духовную жизнь шаг за шагом и так через вечность.

МОЛИТВА

Я молюсь за силу и установку, что позволит мне прожить свою жизнь сегодня, как будто это мой последний день на этой земле. Пожалуйста, дай мне, Господи, видение и мудрость, чтобы увидеть и понять Твою волю для меня, чтобы я мог жить в своей «вечной жизни».

МЕДИТАЦИЯ

Действительно ли я стараюсь прожить этот день так, будто это последний день моей земной жизни?

Желание превышает силу воли

В ковбойской фильмах и книгах иногда встречается всадник, который должен “сломать” дикого коня, подчиняя его природный дух так, что он примет седло и всадника. Ковбой обычно использует лассо и нежные слова и шепот, чтобы покорить дикого мустанга.

Существует параллель для таких как я, алкоголиков и наркоманов. Один из крупнейших подарков, который я могу предложить моей Высшей Силе – это моя собственная дикая, упрямая и эгоистичная воля. И, возможно, самая важная жертва, которую я могу совершить – это склонить голову в повиновении Господу. В свою очередь, мне будет подарено направление, согласно которому я должен вести трезвую жизнь. Я могу прекратить пытаться использовать свою собственную силу воли, чтобы подчинить себе коварную болезнь алкоголизма и наркомании, и захотеть принять направление Высшей Силы.

Как и многие другие алкоголики до меня, я очень гордился своей силой воли. Это давало мне возможность справляться со многими вещами в моей жизни. На некоторое время сохранить работу, преодолевать препятствия и упорно бороться с тяжелыми условиями. Я был почти уверен, что моя непоколебимая сила воли может помочь мне контролировать пьянство. Когда мне это не удалось, я обвинял себя в отсутствии контроля над другими людьми и обстоятельствами.

Я боролся с алкоголем и наркотиками до победного конца, считая, что моя сила воли каким-то образом спасет меня. Но этого не произошло. Это только отсрочило мое падение в черную яму наркомании. Этого не произошло, пока я, наконец, не захотел признать, что у меня проблема и я ищу помощь, в конце концов я начал искать решение, и мое желание победило мою силу воли.

Как дикий мустанг борется с всадником, я должен захотеть скрыться, чтобы найти покой, комфорт и свободу от моих страданий. Я должен был подавлять свою собственную волю, чтобы положить конец конфликту и начать новую жизнь в программе Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков.

Когда я начал выполнять Шаги, я медленно пришел к пониманию того, что моя цель состоит в том, чтобы избавиться от бунтарского произвола и заменить его сосредоточенным стремлением найти Господа, сделать все возможное, чтобы расти в процессе восстановления. Когда я дошел до Одиннадцатого Шага, то понял, что Он дал мне силу и решимость искать и творить волю моей Высшей Силы. Молитва и медитация вдохнули в меня новую жизнь. Я начал исцеляться, мое стремление переросло в доверие, а мое доверие в веру. Я нашел Силу, которая заменила мою собственную силу воли.

Когда я начал все больше и больше учиться, как оставаться трезвым, то понял, как часто думал, что знаю достаточно, чтобы выпутаться. Затем я услышал в рамках программы Двенадцать Шагов, что многие алкоголики и наркоманы имеют все ответы, но не совсем понимают вопрос. В них я видел себя.

Желание наконец признать, что в жизни всегда есть чему учиться, требует смирения и открытости с моей стороны. Я пришел к пониманию этого через множество попыток, состоящих из неудач и поражений. Когда я обращаюсь к моей Высшей Силе в неведении, признавая, что я знаю слишком мало о том, как жить духовной жизнью, Господь меня вдохновляет и наставляет на путь истинный.

Желание может открыть двери к самодисциплине, чего сильно не хватало в моей пьянчужной жизни и что трудно получить в моей новой трезвой жизни. Но без самодисциплины я могу легко вернуться назад, к моей прежней модели поведения и к прежнему образу мышления. Без желания самодисциплины я могу пренебречь Двенадцатью Шагами в моей

жизни, читая Большую книгу АА или книгу АН, проводя встречи и стоя на коленях каждое утро, во время практики Одиннадцатого Шага. Даже молитва и медитация могут стать рутиной, и вскоре я вернусь к жизни без тех вещей, которые в первую очередь подарили мне спокойствие и трезвость.

Сейчас я понятия не имею, насколько замечательной может быть моя жизнь, если я по-прежнему буду делать то, что нужно, чтобы сохранить свою трезвость. В спокойное время общения с моей Высшей Силой я получаю вдохновение и интуицию, чтобы сделать творческие действия, необходимые, чтобы встретить, вытерпеть, и успешно преодолеть испытания повседневной жизни и переступить через них. Мое чувство собственного достоинства восстанавливается, потому что Господь ведет меня духовным путем.

Любовь Господня – это ответ на все мои проблемы. Я должен молиться о желании ежедневно обращаться к моей Высшей Силе с вопросом: «Что ты хочешь, чтобы я сделал?» Ответ на этот вопрос – Бог желает, чтобы я охотно сосредоточился на помощи другим, а не на себе, передавая послание АА для духовного выздоровления от алкоголизма и наркомании.

МОЛИТВА

Пожалуйста, Господи, дай мне вдохновение, желание и силы найти Твои пути и следовать им, чтобы мне больше не приходилось полагаться на собственную силу воли. Дай мне возможность помочь другим так же, как Ты помог мне.

МЕДИТАЦИЯ

**Что я делаю каждый день,
чтобы повысить самодисциплину?**

Воспринимать жизнь на условиях жизни

У каждого человека в жизни бывает момент, когда реальность кажется слишком большой, чтобы мириться с ней, когда проблемы полностью вышли из-под контроля, когда кажется, что нет никакого выхода и ничего никогда не получится. Мое пьянство и употребление наркотиков усилили такую мнимую реальность до предела полной безнадежности и отчаяния.

Моя жизнь и окружение была сильно испорчены моей зависимостью. Правда заключается в том, что мир не настолько велик и страшен, каким я, возможно, его воспринимал. Когда я живу только сегодняшним днем, мой мир – это мой дом или квартира, мой офис или магазин, мой город или городок. И он состоит из относительно небольшого числа людей – моей семьи, родственников, друзей, участников программы Двенадцать Шагов и сотрудников.

Страшный кошмар, который я когда-то пережил, когда думал, что мои проблемы нельзя решить, что они будут продолжаться вечно, был результатом сожаления о прошлом и страха перед будущим. Я никогда не жил сегодняшним днем. Программа Анонимных Алкоголиков помогает мне понять, что я могу дышать последовательно, думать последовательно, и действовать последовательно. Вот почему ответ на вопрос как воспринимать жизнь на условиях жизни – просто делать это за день за днем.

Этого не было, пока я не пришел в программу Двенадцать Шагов, в которой принял эту простую, но важную концепцию, я, наконец, могу встретить свои проблемами без унижительного страха. Я понял, что с тем, что я не мог сделать за неделю, месяц или год, теперь я могу справиться за один

день. А потом с помощью Двенадцати Шагов выздоровления я нашел Высшую Силу, к которой мог обратиться за помощью, чтобы справиться с реальностью моей жизни и не бежать от нее.

Через молитву и медитацию я пришел к пониманию, что мои настоящие проблемы – недостатки и отрицательные черты моего характера – живут внутри меня, и решение находится в моих действиях, а не в рассуждениях. Постоянная практика Одиннадцатого Шага дает мне мужество воспринимать жизнь на условиях жизни: для начала – принять себя и просить Бога устранить мои недостатки и отрицательные черты характера. Слушая волю Божью и повинаясь ей, я замечаю свои страхи верой и продолжаю двигаться вперед моим духовным путем.

Мне понадобилось много времени, чтобы признать тот факт, что большинство своих проблем я создал себе сам. Пока я обвинял других людей, мое невезение, неодобрение Богом моих поступков, трудности выросли до таких размеров, что я уже не мог справиться с ними самостоятельно. Я заблудился и не знал, куда повернуть.

Теперь я смотрю на проблему как на стечение обстоятельств, угрожающих моему благополучию. Обстоятельства, как правило, состоят из людей и вещей. Таким образом, решение проблемы означает работу с людьми и вещами таким образом, чтобы разрешить проблемы в моей жизни. Иногда я могу это сделать, но часто мне не удается. Вот почему нужно полагаться на мою Высшую Силу, которая может сделать для меня то, что я не могу сделать для себя сам. Ежедневная практика Одиннадцатого Шага помогает строить доверительные отношения с Богом, и я смогу спокойно обращаться к нему с просьбой о помощи и следовать воле моего Творца.

Для того, чтобы воспринимать жизнь на условиях жизни, я ежедневно должен просить мою Высшую Силу дать мне возможность воспринимать людей и вещи такими, какие они есть. Я могу изменить себя, но редко удается изменить других. Я также должен просить Бога подарить мне мудрость, чтобы не хотелось все сделать иначе, даже если бы я это смог. Только Бог достаточно силен, чтобы контролировать все вещи, и я только создам больше проблем, если буду пытаться контролировать все сам.

Я каждый день становлюсь на колени в молитве и медитации, и обсуждение с моей Высшей Силой всех вещей, беспокоящих меня должно стать постоянной практикой. Думая о той или иной проблеме, я должен спросить себя, могу ли я ее решить сейчас, сегодня. Если так, то я должен сделать это прямо сейчас. Если я ничего не могу с этим поделать, то должен просто принять и довериться Господу. Это действительно восприятие жизни на условиях жизни.

МОЛИТВА

Господи, пожалуйста, заведи все мои страхи, которые могут возникнуть у меня перед новым днем. Покажи мне, что я должен сделать, чтобы стать и оставаться физически, умственно, эмоционально и духовно сильным, чтобы решать проблемы в жизни. Даруй мне благодать, чтобы расти в моем выздоровлении от алкоголя и других наркотиков и наслаждаться каждым новым трезвым днем, который Ты мне даешь.

МЕДИТАЦИЯ

**Какие действия я использую сегодня,
чтобы решить любые проблемы,
которые могут возникнуть в моей жизни?**

Прогресс, не совершенство

Когда я принял тот факт, что уже никогда не буду совершенным, я продолжил двигаться своим путем к достижению прогресса в моем выздоровлении от пристрастия к алкоголю и другим наркотикам. Это была моя нереальная потребность стать совершенным, стоявшая на пути к трезвости. Перфекционизм навязывает невыполнимые задачи и цели, гарантирующие провал.

Когда я, наконец, пришел в программу Анонимных Алкоголиков Двенадцать Шагов, мне сказали, что ошибки можно рассматривать как опыт, а не как страшные знаки, чтобы никогда не попробовать снова. Я понял, что, принятие моих собственных недостатков сделало меня более толерантным и к ошибкам окружающих. Поэтому, когда я нашел Высшую Силу через АА Двенадцать Шагов выздоровления, я был рад узнать, что Бог принимает и любит меня таким, какой я есть.

Одиннадцатый Шаг улучшает мой прогресс в трезвости, поскольку он ведет меня и заставляет сосредотачиваться на главном на пути к выздоровлению – на духовной жизни. Благодаря ежедневной практике молитвы и медитации, моя Высшая Сила дает мне силы и смелость преодолевать все препятствия для того, чтобы достичь духовного прогресса.

Я также пришел к пониманию, что моя программа Двенадцать Шагов – это не кокон, где можно спрятаться от мира. Это место, где я учусь, как оставаться чистым и трезвым, чтобы я мог жить комфортно и добиться прогресса в мире за пределами общества. В процессе выздоровления мне не нужно искать только безопасные места и простые задачи. Вместо этого я с Божьей помощью приобретаю смелость бороться с самыми сложными проблемами и трудностями. Я становлюсь гибким, приспособляясь и адаптируясь к изменению характера жизни.

Как сильный и трезвый человек, я могу разорвать цепь повседневности и обогатить свою жизнь чтением новых книг, путешествиями в новые места, общением с новыми друзьями, открытием новых увлечений и принятием нового мировоззрения. Я начал понимать, что жизнь имеет только ту цель, которую я ставлю перед ней, и я окружен бесконечными возможностями для роста и достижения. Я знаю, что если на то воля Божья, я могу достичь великих свершений и осуществить мои самые заветные мечты.

Но прогресс не всегда означает быть занятым какими-то вещами: работать над другим проектом, готовиться и устраивать важные встречи, делать кофе, выполнять поручения или постоянно работать на телефоне или компьютере. Спокойное время одиночества столь же важно, или даже важнее.

Например, как часто под конец рабочего дня, недели или месяца я осознавал, что провел мало времени или вообще не был наедине с моей Высшей Силой? Телевидение, встречи, дела и какофония других «шумов» вытеснили молитву и медитацию.

Когда это происходит, я должен признать, что откатываюсь назад в самой важной части моей трезвости – моей духовной жизни. Необходимо сразу удвоить свои усилия в практике Одиннадцатого Шага и выработать привычку применять молитву и медитацию на ежедневной основе, чтобы улучшить свои отношения с Богом.

Я продолжаю оставаться чистым и трезвым и четко понимаю, что моя Высшая Сила дала мне два важных подарка, чтобы помочь в достижении прогресса в выздоровлении: направляющий дух и силу выбора, чтобы двигаться вперед или вернуться к пьяной пропасти, из которой я пришел. Когда я выбираю движение вперед, Божья сила открыта для того, чтобы помочь мне. От меня зависит, как ею воспользоваться.

Моя бывшая потребность быть совершенным не всегда полностью исчезает. Вот почему я корю себя, когда что-то не так делаю, допускаю ошибки; или знаю, что делаю то, что проти-

воречит воле моей Высшей Силы. Чтобы расти в трезвости, я должен постоянно пытаться делать правильные вещи, независимо от того, сколько раз я могу потерпеть неудачу. Я должен постоянно помнить, что Бог любит меня, несмотря ни на что, и всегда поможет мне, если я попрошу.

Один из важных способов измерения моего прогресса – это память о моем прошлом, о силе, которую моя зависимость имела надо мной, а потом о том, как началось мое выздоровление.

Если я помню, как действовал тогда, я смогу увидеть разницу в моем поведении сегодня. Я больше не думаю и не поступаю как алкоголик или наркозависимый. Тогда я был одинок; сегодня – я в окружении настоящих друзей. Мои отношения были разбиты; сегодня они восстановлены или восстанавливаются. Я был полон жалости к себе; сегодня – мое счастье и радость растут одновременно с тем, как я прикладываю больше усилий, практикуя Одиннадцатый Шаг. Мое прошлое было полно гнева и возмущения; сегодня я полон любви и признательности. Да, я достиг прогресса, но я не должен останавливаться, потому что борьба с моей страстью к алкоголю и наркотикам, с неизлечимой болезнью никогда полностью не закончится.

МОЛИТВА

Пожалуйста, помоги мне найти истинное смирение, чтобы я мог полностью искоренить любую потребность быть совершенным. Помоги мне, Господи, продолжать достигать прогресса в моей духовной жизни, чтобы я мог оставаться трезвым и полезным для Тебя, помогая другим.

МЕДИТАЦИЯ

Доволен ли я прогрессом, которого достигаю, практикуя мою программу Двенадцать Шагов, или чрезмерная критика моих усилий может подорвать мою трезвость?

Подход с энтузиазмом

Несколько лет тому назад проводилось исследование, которое показало, что, независимо от уровня интеллекта, люди добиваются успехов в жизни благодаря своему отношению к ней. Исследования показали, что человек, уровень айкью которого всего от 95 до 100, но с позитивным, оптимистическим и доброжелательным отношением, может получить больше уважения, заработать больше денег и достичь большего успеха, чем его негативно настроенный пессимист-коллега с уровнем айкью 120 и более, но который отказывается сотрудничать с окружающими. Это исследование четко демонстрирует тот факт, что энтузиазм вносит значительную долю позитива в любую жизненную ситуацию, с которой я могу столкнуться.

Энтузиазм убирает амбицию, что в свою очередь помогает мне преодолевать препятствия, которые при его отсутствии я никогда не смог бы преодолеть. Он обеспечивает взлеты и падения моей повседневной жизни сильнейшей отдачей и поддерживает меня в трудный момент. Моя Высшая Сила дарует мне это ощущение каждый день, когда я встаю на колени в молитве и медитации, практикуя Одиннадцатый Шаг. Бог поднимает мое настроение и дарует мне энтузиазм, чтобы нести весть о выздоровлении другим, а так же самому жить ею. Я вдохновлен на сотрудничество с Божьей любовью, чтобы укреплять и строить свою духовную жизнь.

Когда я начинаю развиваться в трезвости, надежда возвращается, а вместе с ней и ощущение глубоко внутри, что все будет хорошо и это работает до тех пор, пока я практикую Шаги программы АА. Вскоре эти обнадеживающие чувства превращаются в позитивное отношение к жизни. Я исполнен благодарности моей Высшей Силе за щедрость. Она подарила мне жизнь, о которой я боялся даже мечтать. Вскоре это абсолютно новое отношение перерастает в смех,

радость и большой энтузиазм для осуществления программы Двенадцать Шагов.

Этот возрастающий энтузиазм способен вызвать огромное увлечение жизнью, любовь к окружающим, рвение, чтобы нести весть о выздоровлении и желание выполнять Божью волю во всем. И такой энтузиазм очень важен, потому что как трезвый человек, я реагирую на жизненные стимулы не только своими пятью органами чувств и мозгом, но и своими эмоциями. Я ощущаю себя живым настолько, насколько я небезразличен к жизни. Когда я перестану интересоваться ею, часть меня буквально умрет.

Поскольку сегодня источник моего энтузиазма – это мои отношения с Высшей Силой, а не с алкоголем и наркотиками, то это больше чем просто волнение. Оно включает в себя благосклонность к тому, что его вызвало, – Господу и программе Анонимных Алкоголиков. И когда я чувствую такой энтузиазм, я возвращаю его с любовью.

Быть добрым к людям и быть заряженным – это одно и то же. Энтузиазм это волшебная искра, которая превращает просто «бытие» в «жизнь». Он делает тяжелую работу легкой. Нет лучшего способа от депрессии, чем чудесный эликсир энтузиазма, чего бы плохого не случилось в данный момент жизни.

Когда у меня есть позитивный заряд такого рода, мне легче установить гармоничные отношения с семьей, друзьями и коллегами, а также со всеми людьми, которые практикуют Двенадцать Шагов. Я вижу, что в большинстве случаев мои чувства больше не зависят от того, что происходит вокруг меня, а скорее от того, что происходит внутри. Я решаю жизненные проблемы с другим настроением. Мое настроение зависит не от наличия тугого кошелька, или чековой книжки, или одобрения окружающих, а от качества моих взаимоотношений с Богом и моими близкими.

Энтузиазм и духовность очень взаимосвязаны. Люди, которые близки к Богу, как правило, счастливые люди. Как-то

однажды человек, наблюдавший Мать Терезу сказал: «Я никогда не видел ее без улыбки. Она могла служить больным и бедным в самых ужасных условиях, но ее улыбка превращала все ее окружение в Эдемский сад или Врата Рая.

Настоящая духовность – это жизнь с энтузиазмом. Я не просто думаю об этом, вижу или чувствую его вокруг себя, я живу им. Эта духовность проникает в самую сердцевину моей сущности, влияя на то, как я воспринимаю мир, как я вижу свою жизнь. И я делаю выбор на основании моих представлений и ощущений.

Чем больше я стремлюсь расти духовно, тем с большим энтузиазмом я буду жить и передавать этот энтузиазм другим людям. Я буду продолжать делать то, что советует программа АА: посвящать свою волю и свою жизнь моей Высшей Силе, которая будет направлять меня на правильные поступки. Эти поступки – такие действия, которые навевают мне правильные мысли, и именно благодаря такому мышлению я исполнен благодарности, энтузиазма и любви к Богу и людям в моей жизни.

МОЛИТВА

Господи, я знаю, Ты – настоящий источник энтузиазма, который растет внутри меня для того, чтобы я делал программу Двенадцать Шагов, и дарует мне духовную жизнь. Я прошу о благодати, чтобы сохранить и улучшить мое позитивное отношение к жизни, чтобы я еще больше мог служить Тебе любым способом.

МЕДИТАЦИЯ

Действительно ли я с энтузиазмом отношусь к своей трезвости и к программе Двенадцать Шагов, или меня что-то сдерживает?

Бог, мой лучший друг

Настоящий друг – это тот, кто заботится обо мне, несмотря ни на что, всегда дает мне кредит доверия и никогда не оставляет меня в хорошие или плохие времена. Такой человек действительно редкий дар.

Однако важно признать, что даже самый лучший друг во всем мире не совершенен и даже он может подвести меня, часто из-за того, что я подводил его или ее. Существует только один настоящий друг, которого я никогда не подведу. Один абсолютно верный друг, который никогда не подводит меня. Это Господь.

Опыт из моего прошлого, то, что я пережил болезнь алкоголизма и зависимости от других наркотиков и теперь стою на пути к выздоровлению, говорит мне громко и четко, что моя Высшая Сила хочет быть моим лучшим другом. Однако, тот факт, что Господь хочет считать меня лучшим другом, сначала довольно трудно понять, пока внимательно не присмотреться, на чем эти отношения основываются. Они основываются на любви моего Творца. Если большинство человеческих родителей глубоко любит своих детей, то насколько больше моя Высшая Сила должна любить меня? Бесконечно больше, и это – любовь, которую я продолжаю чувствовать.

Каждый день, когда я практикую Одиннадцатый Шаг АА в моей жизни, у меня есть возможность выразить любовь моей Высшей Силе и взамен просить Бога о понимании его воли и о силе ее выполнять. Молитва и медитация является проявлением моей любви и дружбы к Творцу, а также благодарности за такого замечательного друга.

Не существует способа, чтобы я когда-нибудь смог отблагодарить Господа за чрезвычайно трезвую жизнь, которую я получил, не говоря уже об обещании, что лучшее еще впереди, если я буду следовать этому курсу. По крайней мере, это верно с моей человеческой точки зрения. Но это не так с духовной точки зрения.

Несмотря на то, что мою дружбу с Богом никоим образом нельзя сравнить с его дружбой, любовью и большой щедростью, я могу стараться каждый день своей жизни проявлять дружбу и любовь к другим. Я могу поделиться благословением своего выздоровления, неся послание Двенадцати Шагов другим страждущим алкоголикам и наркоманам. Я могу попробовать быть для них хорошим другом, каким является для меня Бог.

Когда речь идет о человеческих отношениях, я знаю многое о моих друзьях. Однако когда речь идет о моей Высшей Силе, несмотря на то, что я получил Божью благодать и постоянную любящую поддержку, как часто я спрашивал: «Кто такой Бог? Какой Бог на самом деле? Как я могу узнать больше о Боге?»

Я вижу красоту цветущих деревьев, величие усеянного звездами неба, великолепие гор и величие морей. Интересно, кто установил чередование дня и ночи, кто заказал смену времен года? Каждый день я вижу чудо жизни и тайну смерти. Среди этих и многих других чудес все, что мой ограниченный человеческий разум может понять – это то, что эту удивительную работу Творца мир прославлял с начала времен.

В то время, когда мой разум не может в полной мере понять, почувствовать или принять такое духовное божество, я знаю из собственного опыта, это Высшая Сила коснулась моей жизни глубоко личным образом. Я знаю, что Бог – это не какая-то неопределенная сила во вселенной; он рядом, со

мною, во мне, вокруг меня, он предлагает мне духовную любовь, которая может защитить меня, вести меня и дарить духовную жизнь.

Для меня лучший способ познать Бога заключается в ежедневной молитве и медитации. Практика Одиннадцатого Шага помогает мне глубоко ощущать присутствие Бога в моем сердце, когда я могу поделиться всем, чем хочу, и взамен получить все то, что мне необходимо. Однако моя молитва должна быть смиренной, содержать желание признать то, что вся моя жизнь и все, что в ней есть, зависит от моей Высшей Силы.

Как лучший друг, Господь обещает обеспечить все мои потребности. Все, что мне нужно сделать, это обратиться в сердечной молитве и просить, чтобы моя радость была полной. Однако я должен помнить, что моя Высшая Сила знает лучше, что мне нужно. Поэтому независимо от того, о чем я молюсь, Бог никогда не даст мне то, что может причинить вред или ввести в заблуждение. Это действительно лучший друг.

МОЛИТВА

Господи, я искренне верю, что Ты мой лучший друг. Именно поэтому я хочу знать Тебя лучше. Пожалуйста, благослови меня с желанием и решимостью сделать Одиннадцатый Шаг АА важной частью моей повседневной жизни, чтобы я мог приблизиться к Тебе и во всем понять Твою волю для меня.

МЕДИТАЦИЯ

Что я делаю каждый день, чтобы выразить свою благодарность за большую Божью дружбу?

Миф о самоуверенности

Наверное, самая важная вещь, которую я должен был сделать в моей жизни, чтобы выздороветь, – это признать и принять тот факт, что бессилён перед алкоголем и наркотиками. Но для того, чье существование сосредоточено на самоуверенности, признание своего бессилия можно сравнить с потерей равновесия или концом жизни в результате серьезного головокружения.

Несмотря на проигрышную борьбу с моей зависимостью, я всегда верил, что еще был главным, что каким-то образом еще мог контролировать свою собственную жизнь, людей и ситуацию вокруг меня, и если я не мог зависеть от себя, то не мог зависеть ни от кого.

Потом я нашел Бога через программу Анонимных Алкоголиков, и все поменялось. Войдя в программу Двенадцать Шагов, и доверив мою волю и мою жизнь моей Высшей Силе, уверенность в себе теперь кажется мифом. Я выяснил, что подчинив свою волю Божьей воле, я получил силу, которую когда-то искал в других вещах: – выпивке, наркотиках, деньгах, сексе. И я двигаюсь по духовному пути, на котором нахожу такое равновесие и уверенность в жизни, которых никогда не знал ранее.

Вместо самоуверенности я нашел самодисциплину. Это позволяет мне проживать каждый день с уверенным чувством, что я достигну своей цели. Это убирает сомнения, которые были во мне когда-то. И дает мне силы делать правильные поступки, держаться подальше от алкоголя и других наркотиков, и оставаться рядом с моей Высшей Силой.

Я получаю все это, практикуя Одиннадцатый Шаг на ежедневной основе. В своих молитвах и медитации, я прошу

о благодати, чтобы полагаться на руководство и вдохновение Господнее, а не на собственные представления и склонности. Я прошу Бога помочь мне быть дисциплинированнее, чтобы сделать правильный выбор и делать все необходимое, чтобы оставаться трезвым.

Нужна дисциплина, чтобы сказать нет, когда это необходимо, и когда практически все фибры моего естества могут убеждать меня снова сдаться. Необходима дисциплина, чтобы встать и встретиться лицом к лицу со сложными проблемами, тогда, когда возникает соблазн убежать от ответственности.

Когда я избавлюсь от своей прежней упорной самоуверенности, практикуя Одиннадцатый Шаг, Господь появится во мне и возобновит мою веру. Эта вера в мою Высшую Силу может обеспечить меня оружием, чтобы удерживать мое «Эго» и освободить от собственного рабства.

Когда я наконец оставил попытки управлять собственной жизнью и дал шанс Богу, то понял, что мне не предлагают какой-то тщательно продуманный, сложный жизненный план, где есть много поворотов и абсолютно нереальных требований. Божий план для меня очень простой – быть трезвым и любящим человеком. Этот план может подарить мне определенную работу или отношения, которые станут большим испытанием. Но воля моей Высшей Силы для меня по-прежнему очень проста, – быть послушным и любящим.

Когда я доверюсь Господу, Он позаботится, чтобы моя жизнь шла согласно духовному плану за рамками моего понимания. Плану, наполненному благословением, которое принесет большое удовольствие, что бы я ни делал.

Духовно развиваясь и опираясь на волю Божью, я понял, что мое прошлое отношение к эгоистическим целям должно подвергнуться радикальным изменениям. Мои требования

к эмоциональной беззаботности и материальной выгоде, для личного престижа и власти, должны быть пересмотрены и направлены на более щедрые и любящие устремления.

Через Одиннадцатый Шаг АА я усвоил, что удовлетворение эгоистических устремлений не может быть единственным путем и главной целью моей жизни. Когда я хочу поставить на первое место духовный рост, у меня появляется реальный шанс научиться любить, и потом разделять эту любовь с другими людьми и с Богом.

Я продолжаю расти в моей духовной программе практикуя Двенадцатый Шаг АА, и превращаюсь из самоуверенного в того, кто доверяет Богу. Все, что мне нужно, это помнить, что Господь обладает силой, и эта сила поможет мне жить трезвой, здоровой и наполненной любовью жизнью.

МОЛИТВА

Мой чрезмерный акцент на самоуверенности мешал увидеть новый способ жизни, пока моя зависимость полностью не победила меня. Господи, пожалуйста, помоги мне сделать выводы из этого опыта, что у Тебя есть ответы на мои устремления к жизни, которой я хочу жить. Даруй мне благодать, чтобы жить согласно Твоей воле каждый день.

МЕДИТАЦИЯ

**Желаю ли я сегодня впустить Бога
или моя закоренелая самоуверенность
до сих пор создает проблемы?**

День за днем

Одна из самых сильных молитв, появившаяся еще две тысячи лет назад, содержит существенную просьбу, которая помогает мне сосредоточиться на жизни сейчас: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день».

Я не должен просить Бога выполнить мои требования в течение недели, месяца или года. Я могу просить только о том, что мне нужно сегодня. Вот почему я должен стремиться жить таким образом, — день за днем.

Пристрастие к алкоголю и другим наркотикам отобрало мою способность жить и наслаждаться каждым днем. Я стал сожалеть о прошлом и так бояться будущего, что мне было страшно думать о том, что может принести следующий день. Но когда я наконец начал работать в программе Двенадцать Шагов, то обнаружил, что больше не должен жить в постоянном состоянии раскаяния и страха. Отдав свою жизнь и волю Силе, которая больше меня, я обрел совершенно новую концепцию жизни.

Я начал понимать, что сегодня — это единственный день, который у меня есть. Нет никакой гарантии завтрашнего дня, а вчера, со всеми его ошибками и печалью, ушло навсегда. Сегодня, этот настоящий момент, бесконечно дорог.

Но даже если я осознал и понял, насколько важен каждый новый день, я все еще могу тратить его, тревожась о прошлой жизни и беспокоиться о будущем, если я не буду постоянно практиковать Одиннадцатый Шаг. Через ежедневную молитву и медитацию Бог поможет мне прожить каждое мгновение в полной мере, фокусируясь на нуждах других людей, а не на своих собственных. Ведь позитив настоящего может испортить только забота о себе.

Когда я жил со своей зависимостью, я часто серьезно относился к обстоятельствам, которые касаются только меня, часто доходя до грани, где я терял связь с реальностью. В результате не было никакой радости, ни юмора, никакого реального удовлетворения в большей части того, что я сделал. Все вокруг меня стало мрачным и темным. Сегодня, когда я пытаюсь забыть о себе и искать Божью волю, в моей жизни появляются положительные признаки духовного возрождения.

Каждый новый день я получаю больше духовной энергии и радости жизни. Я нахожу радость и юмор в других и в себе. Смех показывает, что я стаю трезвым и здоровым, что я снова жив и стою на пути к реальному восстановлению через Бога и программу Двенадцать Шагов.

Конечно, не каждый день меня ждет ложе из роз. Я всегда буду ощущать боль и разочарование, но с помощью моей Высшей Силы я могу справиться с этим без алкоголя или наркотиков. Переживание о прошлом и будущем не избавит меня от боли в настоящем. Единственное реальное решение — сделать паузу, посмотреть глубоко внутрь себя, абсолютно честно встретить сегодняшние проблемы и сделать выбор, который требует нынешний день, зная, что Бог со мной.

Бремя моих вчерашних дней часто может быть слишком велико для меня, чтобы нести его в одиночку. Кроме того, если я смотрю на свою жизнь сквозь призму всех вещей, которые я должен сделать завтра, на следующей неделе или в следующем году, осязаемая масса этих переживаний может захлестнуть меня прежде, чем я это почувствую.

Я буду думать о том, чтобы выпить или «заторчать», чтобы снять стресс. Всякий раз, когда я ловлю себя на этой мысли, я должен немедленно остановиться и попросить мою Высшую Силу вернуть меня в реальность, вернуть меня к сегодняшнему дню, где тяготы более управляемы и

где я могу либо сделать что-то с ними, либо принять их такими, какие они есть.

Планирование, безусловно, нормальная, здоровая функция. Оно также необходимо, чтобы помочь мне сохранить жизнь управляемой на работе, дома и во всех делах. Но когда планирование приводит к проектированию исхода моих планов, я встречаюсь с неприятностями. Ибо, когда я проектирую, я стараюсь не визуализировать хорошие вещи, которые могут быть в будущем. Я, скорее всего, проектирую проблемы и, основываясь на своем прошлом, предполагаю, что впереди грядут определенные трагедии.

Настоящее может быть достаточно разнообразным и интересным, чтобы занять все мое внимание, если я смогу научиться сосредотачиваться на нем. Теперь, когда я снова трезв и продуктивен, моя жизнь наполнена огромными возможностями. Каждый день я становлюсь на колени в молитвенной медитации Одиннадцатого Шага, прошу Бога показать мне эти возможности и дать силы и мужество, чтобы воплотить их в жизнь, и тем самым улучшить духовную жизнь и помочь другим обрести то, что обрел я — невероятный способ жить каждый день, день за днем.

МОЛИТВА

Господи, пожалуйста, научи меня жить сейчас, использовать каждый день, чтобы наслаждаться моей трезвостью, будучи открытыми и готовым помогать другим ради Тебя. Позволь мне больше не сожалеть о прошлом и не бояться будущего, потому что сегодня я в Твоих любящих руках.

МЕДИТАЦИЯ

Насколько успешно я живу день за днем?

Что я могу сделать, чтобы быть еще более успешным?

Безоговорочная любовь

Самая мощная сила во всей Вселенной – это безоговорочная любовь. Ее удивительные благотворные последствия слишком потрясающие, чтобы когда-либо быть полностью понятыми, измеренными или определенными. Любить или быть любимым безоговорочно — это воплощение духовной жизни.

Возможно, такую любовь трудно понять, но мы можем быть абсолютно уверены в том, что Бог является источником безоговорочной любви. Как та, что создала меня, моя Высшая Сила любит меня так же, как и я ее, без всяких условий. Бог просит взамен только чтобы я, точно так же, стремился любить других.

Когда я оглядываюсь назад, то понимаю, что именно Божья любовь позволила мне пережить страшное испытание алкоголем и другими наркотиками, а затем привела меня к выздоровлению через Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков.

Я практикую Одиннадцатый Шаг каждый день, и у меня возникает растущее чувство огромной силы любви, — безоговорочной любви Господней и безоговорочной любви, которую я нахожу в аудиториях программы Двенадцать Шагов. Я обнаружил, что нет таких трудностей, которые любовь не сможет преодолеть, нет боли, которую любовь не сможет успокоить, нет дверей, которые любовь не сможет открыть, нет пропасти, через которую любовь не соорудит мост, и нет стены, которую любовь не сможет пробить.

Не имеет значения, как глубоко может прятаться тревога, насколько безнадежна перспектива, насколько велика ошибка. Настоящая безоговорочная любовь растворит все это, потому что такая любовь позволяет мне прощать самую глубокую боль, забыть самые сильные обиды и восстано-

вить отношения, которые были разорваны. Это целительная мазь для самых болезненных ран.

Желая получить Божью помощь и силу через Одиннадцатый Шаг, чтобы практиковать безоговорочную любовь, я считаю себя более готовым прощать обиды не только на словах, но и в моем сердце. Я делаю это не просто ради другого человека. Я делаю это ради себя, потому что обида, осуждение, гнев и желание, чтобы кто-то был наказан — такие чувства и мысли отнимают у меня мое собственное спокойствие и трезвость. Прощение освобождает меня и дает самооценку, которую моя зависимость однажды украла у меня.

Безоговорочная любовь не обязательно вызывает положительные эмоции и чувства. На самом деле, они зачастую отсутствуют. Безоговорочная любовь — это решение воли, как в намерении, так и в действии. Вот почему, когда я отдаю свою волю в руки Божьи в Третьем Шаге, а затем продолжаю искать Божью волю в Одиннадцатом Шаге, я обретаю силу принимать положительные решения даже в самых сложных ситуациях.

Получив этот великий дар от Высшей Силы, мне стало легче признать свои собственные ошибки, стать более терпимым к другим, и раскаяться в том, что мне не особо нравится. Поскольку Бог любит всех, я должен сделать все возможное, чтобы делать то же самое.

Божья любовь никогда не подведет меня, однако мое постоянное нежелание делиться этой любовью с другими может остановить мой духовный рост. Если мои молитвы остались без ответа, это может быть из-за недостаточного чувства любви к другим людям. Если я буду анализировать свои мысли, свою речь и свои действия каждый день, то могу сказать, насколько искренне я пытаюсь делиться любовью Божьей.

Иногда я переживаю трудный период, когда понимаю, что моя жизнь становится сложной или вдруг наполняется проблемами. Возникает некоторое расстояние между Богом и мной. Это может повлиять на мое настроение. Я могу набро-

ситься на других без всякой реальной причины. Но я должен помнить, что когда кажется, будто тьма окружают меня, любовь моей Высшей Силы никогда не тускнеет. Если я буду продолжать практиковать Одиннадцатый Шаг каждый день, в поисках Божьей силы через молитву и медитацию, моя вера всегда будет меня поддерживать.

Однажды учитель спросил детей в возрасте от четырех до восьми лет, что для них значит любовь. Некоторые их ответы были весьма проницательными: «Любовь это когда вы едите в “Макдональдсе” и даете кому-то большую часть своего картофеля-фри, не прося ничего взамен». «Любовь – это когда мама пробует папин кофе, чтобы убедиться, что он хороший на вкус, прежде чем дать его ему». «Любовь – это то, что заставляет тебя улыбаться, когда ты устал». «Любовь – это, когда в гостиную на Рождество ты прекращаешь открывать подарки и смотришь вокруг».

Я, может, не настолько любящий, каким себя считаю, если сознательно не решил показать эту любовь. Другими словами, благие намерения не всегда являются выражением безоговорочной любви. В то время, когда я действительно принуждаю себя действительно любить кого-то, это отражает волю моей Высшей Силы и повышает мой духовный рост.

МОЛИТВА

Спасибо, Господи, за мое спасение через Твою безоговорочную любовь. Пожалуйста, дай мне возможность разделить эту любовь с другими людьми, чтобы я мог расти духовно и нести великое послание восстановления для других страдающих от зависимости.

МЕДИТАЦИЯ

Что я делаю каждый день для того, чтобы убедиться, что я разделяю Божью безоговорочную любовь с другими?

Возмещение ущерба

Могу ли я твердо утверждать, что моя зависимость никогда в жизни никому не вредила? Что моя семья никогда не страдала, потому что я всегда платил по счетам и редко пил или употреблял наркотики? Что я никогда никого не обижал на работе или не наносил вред компании (хотя бы тем, что брал выходные дни, чтобы оправиться от очередного запоя)? Так почему же все жалуются, если я никому не нанес никакого реального ущерба?

Потребовалось много боли и унижения, чтобы наконец, разбить эту позицию самооправдания и целенаправленной амнезии. Строгая откровенность, которую я нашел в программе Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков, заставила меня искать и исследовать мои мотивы и действия, и открыто столкнуться с правдой о себе. А правда в том, что моя зависимость наносила вред многим людям в течение длительного периода времени.

Сперва было трудно признать ту боль и страдания, которые все мои недостатки характера и проступки причиняли другим людям. Но практика Двенадцати Шагов АА очистила мое видение, показала мне вещи, которые нужно изменить, дала мне инструменты, чтобы сделать это, и поставила меня на духовный путь восстановления. Мои чувства стыда и вины стали возрастать, мой страх и изоляция уменьшаться, и теперь мое чувство самоуважения и чувство собственного достоинства постепенно возрождается.

Однако вскоре стало очевидно, что я не могу сделать продвижения вперед по духовному пути к трезвости, пока не сделан честный и тщательный анализ обломков, которые остались после моей зависимости. Когда я начал проводить исследования и смелый моральный самоанализ, то сразу стало ясно, что мое утверждение, что я никому не навредил, было абсолютной ложью. Это воплощение самообмана. Я понял, что надо многое поправить и возместить много убытков.

Замечательная перспектива жизни в мире и гармонии с семьей, друзьями и членами моей общины Двенадцать Шагов стимулировала мою решимость очистить прошлое. Я понял, что возмещение ущерба должно идти от моего сердца, а не моей головы. Прежде чем приступить к этому эмоциональному путешествию, я обсудил его возможные подводные камни с друзьями в программе и получил указания от моего спонсора. Но самое главное, я отдаю себя в руки моей Высшей Силы, прося силы и вдохновения, чтобы справиться с этой задачей.

Я понял, что, практикуя Одиннадцатый Шаг и ища помощь Божью через молитву и медитацию, я обрел мужество, чтобы настойчиво добиваться поставленной цели, даже когда идти к ней очень трудно. Я узнал из опыта моих спутников, что должен включить в список тех, кому я обязан принести извинения, — свою семью, друзей, коллег, соседей, кредиторов, и людей, которые умерли или иным образом недоступны, именно в таком порядке.

Оставаться трезвым — это самое большое, что я могу сделать, чтобы загладить свою вину перед моей семьей, но это не значит, что я могу игнорировать серьезные эмоциональные или физические травмы, которые я нанес. Я должен наладить все любимыми возможными способами: всегда быть с ними, успокаивать их страхи, делать положительные вещи вместе с ними и для них и выражать безоговорочную любовь, которой Бог научил меня через программу Двенадцать Шагов. Если моя семья уцелела, то возмещение ущерба, как бы трудно это ни было, может оказаться очень позитивным и полноценным опытом. Тем не менее, если я потерял свою семью из-за своей зависимости, я должен попробовать в меру возможности залечить раны, даже если примирение не представляется возможным.

Я должен подойти к своим друзьям и другим не безразличным для меня людям с честностью и смирением, признавая боль, которую я причинил им своей зависимостью, но не используя зависимость как оправдание. Я просто хочу показать свои добрые намерения, выразить сожаления и пообещать

сделать все, чтобы возместить причиненный ущерб. Если меня отвергнут, я попрошу мою Высшую Силу помочь принять этот ответ без гнева или обиды. Если компенсация принимается, я должен благодарить Бога за всю помощь и руководство.

Я должен выложить все карты на стол своим кредиторам. Если немедленная уплата возможна, я могу попытаться организовать самую выгодную сделку. Если сумма слишком велика, то должен разработать график платежей, который меня устроит. Важно, чтобы я был честен с собой и понимал, сколько и кому я должен. Попытки оправдать себя или практика самообмана могут вернуть меня обратно на путь лжи, вины, к выпивке или наркотикам.

Практика Одиннадцатого шага может оказать огромную помощь, когда дело касается заглаживания вины перед теми, кого я обидел, и перед теми, кого уже нет. Я должен обратить самоосуждение и чувство вины к моей Высшей Силе. Бесполезно раскаиваться за вину, которую я не могу загладить. Но я могу попробовать загладить вину, вознося молитвы за это, если человек умер, это можно сделать на его могиле, прося мою Высшую Силу благословить его.

МОЛИТВА

Господи, пожалуйста, дай мне желание загладить свою вину перед всеми, кто пострадал из-за моей зависимости. Благослови меня честностью не только для того, чтобы возместить ущерб, но, чтобы поделиться со всеми, кого я обидел, безоговорочной любовью, которую Ты поселил в моем сердце.

МЕДИТАЦИЯ

Есть ли такой человек или ситуация, когда я колебался,
чтобы загладить свою вину?

Что я планирую делать по этому поводу?

Гнев и негодование

Когда родился Ахиллес, – один из героев греческой мифологии, мать окунула его в реку Стикс, тем самым сделав тело неуязвимым, за исключением пятки, за которую она держала его. Ахиллес был ранен в бою именно в эту пятку, что и стало причиной его смерти.

Для такого алкоголика или наркомана, как я, гнев и негодование формируют “ахиллесову пятку” моей болезни. Если я не буду бдительным, эти негативные эмоции могут быстро вернуть меня к моей зависимости и убить меня. Они являются очень сильным врагом.

Гнев может умножить мои трудности во многих ситуациях. Я оглядываюсь назад и вспоминаю те времена, когда я только усложнял свои проблемы, наступив на газ, разгоняясь до бешеной скорости, и потеряв всякую способность нажать на тормоза. В безумии моей болезни я иногда чувствовал невероятную энергетiku, просто освобождая свой гнев, почти наслаждаясь силой, которую он мне давал, несмотря на причиненный ущерб.

Двенадцать Шагов выздоровления учат меня управлять своими чувствами, контролировать свои порывы и успокаивать свой гнев, прежде чем он превратится в негодование, – что означает чувствовать гнев снова и снова. Сегодня я ищу другой вид энергии – силу Божью. Практикуя Одиннадцатый Шаг в моей жизни на ежедневной основе, я прошу мою Высшую Силу через молитву и медитацию, убрать мою «ахиллесову пятку» и заменить ее верой и пониманием. Когда я отдаю свою жизнь и свою волю в руки Господа, я начинаю терять необоснованный страх, который раньше питал мой гнев, и я нахожу мир и спокойствие.

Но поскольку когда-то моя зависимость сделала меня перфекционистом в искусстве самообмана, я могу иногда скрывать свой гнев и негодование даже от самого себя. Надо быть бдительным, так как бдительность может предупредить меня о невыпущенном гневе, который проявляется в сарказме, цинизме или легкомыслии в разговоре; в вежливости или в отношении «улыбайся и терпи»; в проблемах со сном; в чрезмерной раздражительности по пустякам; в сжатых челюстях; в хронической усталости или боли в шее.

Все эти негативные переживания являются в лучшем случае нежелательными, и в худшем случае разрушительными. Безусловно, это признаки того, что в моей духовной жизни что-то пошло наперекосяк. Возможно, я перестал молиться в Одиннадцатом Шаге, чтобы познать волю Божью и найти силы, чтобы выполнить ее. Возможно, я замедлил свой прогресс в поисках более близких отношений с моей Высшей Силой, которая является источником моего мира и спокойствия, которые могут устранить мои страхи.

Одиннадцатый Шаг контролирует слабости характера и недостатки, которые могут спровоцировать мой гнев. Это очищает мое видение, и поэтому я могу быть честным и увидеть правду о себе, правду, которая может освободить меня от негативных чувств и побуждений.

Именно моя предрасположенность к гневу и негодованию может нанести наибольший ущерб моей трезвости и отношениям, которые я пытаюсь наладить. Если появились признаки того, что эти чувства закрались в мою жизнь, я должен пристально взглянуть на себя, и через Одиннадцатый Шаг попросить Божьей помощи, чтобы быть абсолютно честным.

Также я должен находиться рядом с моим спонсором и хорошими друзьями из группы, потому что они могут обна-

ружить изменения в моем поведении, прежде чем я сам их замечу. Зачастую моя Высшая Сила возвращает меня обратно на духовный путь, единственный путь, который может привести меня от гнева и негодования к исцелению этих негативных эмоций.

МОЛИТВА

Я молюсь о том, чтобы Ты, Господи, всегда держал меня в курсе любого невысказанного гнева и негодования. Сегодня я знаю, что моя “ахиллесова пята” является смертельной силой, которая может увести меня от Тебя и помешать моему духовному прогрессу. Помоги мне быть рядом с Тобой и программой Двенадцать Шагов, где я могу продолжать наслаждаться своей трезвостью и душевным спокойствием.

МЕДИТАЦИЯ

Как часто я ищу внутри себя
какие-либо признаки гнева и негодования,
и какие действия я предпринимаю,
если нахожу их?

Передача послания

Нет большего удовлетворения, или большей радости, или сильнее чувства благодарности, чем то, что возникает, когда передаешь послание трезвости программы «Двенадцать Шагов» другому страдающему алкоголику или наркоману. А потом наблюдаешь, как человек пробуждается в присутствии Высшей Силы, видишь, как надежда и вера озаряет его облик, и следишь за удивительным чудом восстановления, как оно разрастается в жизни того человека, — это и есть дар, который Бог дает тому, кто ищет Его от всего сердца.

Послание Двенадцати Шагов простое, но очень часто поначалу его трудно принять. Все довольно просто: существует решение этой зависимости для всех тех, кто готов признать свое поражение и отдать свою волю и жизнь Силе — большей, чем они сами.

Привилегия передачи этого послания выздоровления от алкоголизма и наркомании для тех, кто ищет помощь, — это подарок любящего Господа, и предпосылка, на которой АА была основана: один алкоголик помогает другому. Это особый дар помощи другим страдающим алкоголикам, независимо от образования людей или их социального статуса. Он был дан мне и другим трезвым алкоголикам, будь то врачи, рабочие, министры или официанты — научить нас жить духовно и смиренно, признавая, что это не моя, а Божья сила держит меня трезвым.

Ежедневная практика Одиннадцатого Шага готовит меня, чтобы нести послание восстановления. Моя Высшая Сила через молитвы и медитацию дает мне вдохновение и нужные слова, когда нужно поделиться своим опытом с теми, кто из-за зависимости стал с подозрением относиться к благодетели, боясь бросить пить и употреблять наркотики, и все равно все отрицают.

Я продолжаю нести послание, и Бог часто благословляет меня другим замечательным подарком, — подарком спонсорства. Мне предоставлена возможность поделиться своим опытом, силой и надеждой на личном уровне с другим человеком. И хотя у меня есть большая привилегия провести другого алкоголика через Двенадцать Шагов восстановления, я получаю дополнительные преимущества, чтобы укрепить собственную трезвость, сохранить чистую память и избавиться от самодовольства, которое часто может возникнуть, если принимать трезвость как должное.

Спонсорство является очень большой привилегией, но есть также много других способов передачи послания восстановления:

- всегда быть примером трезвости, как внутри, так и вне общества Двенадцать Шагов;
- делать дежурные звонки членам группы и пациентам;
- посещать домашние собрания моей группы регулярно, а так же выездные заседания во время поездок в другие города и поселки;
- делать звонки новым членам;
- приходить на совещания заранее и оставаться после, чтобы поговорить с теми, у кого возникли проблемы во время прохождения программы;
- призывать изучать Анонимных Алкоголиков (Большую Книгу) или книгу АН, а также Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций;
- общаться с другими группами и возглавлять встречи домашней группы;
- посещать деловые встречи, чтобы понимать потребности моей группы;
- предлагать подвести людей на встречи, и в другие места, которые могут принести пользу их трезвости;

- рассказывать историю восстановления Двенадцать Шагов священнослужителям, врачам, судьям, преподавателям и работодателям, предлагая помощь по мере необходимости;
- общаться с семьями, родственниками, друзьями и соратниками активных алкоголиков, предлагая поддержку в случае необходимости.

Когда я оглядываюсь вокруг, то часто вижу, что некоторые из самых счастливых людей, которых я знаю, — это люди, которые посвящают себя делу, казалось бы, обреченному на провал. Я тоже могу обрести это счастье. Тем не менее, передавая послание Двенадцати Шагов надежды и восстановления, я не вижу, что эта миссия обречена на провал или что это безнадежный случай. Так может показаться с многих точек зрения, но я знаю, что с Богом нет ничего невозможного или безнадежного.

Вот почему практика Одиннадцатого Шага в моей жизни на ежедневной основе является столь важной. Это заставляет меня постоянно помнить о любящей Божьей силе и знать, что Бог всегда может сделать для других то, что он сделал для меня.

МОЛИТВА

Спасибо, Господи, за особую привилегию нести другим людям послание о выздоровлении от зависимости. Я осознаю, какой поистине великолепный подарок Ты дал мне, и как это продолжает поддерживать мою трезвость. В знак благодарности я всегда буду открытым для Тебя, когда Ты призываешь меня, чтобы помочь другим.

МЕДИТАЦИЯ

Лучший способ сохранять свою память чистой и трезвость сильной, — постоянно искать пути, чтобы нести послание о выздоровлении другим. Как я это делаю?

О чем я молюсь?

Молитва – это возвышение моего ума и сердца к Богу, чтобы я мог развивать более глубокое понимание и более близкие отношения с моей Высшей Силой. Благодаря этому искреннему и любящему общению я чувствую себя более комфортно, когда прошу и благодарю Бога за то, что он идет мне навстречу и выполняет все мои просьбы.

Практикуя Одиннадцатый шаг, я стремлюсь просить мою Высшую Силу только понимания Божьей воли для меня и силы, чтобы ее выполнить. Это кажущееся ограничение в моих молитвах является результатом эгоистичных и глупых просьб, которые такие алкоголики и наркоманы, как и я, делали Богу в прошлом, а иногда даже в настоящем времени.

Когда я находился в плену моей зависимости, я постоянно просил Бога, вернуть обратно мою жену, помочь мне платить арендную плату, вытащить меня из других неприятностей, сохранить мою работу, чувствовать себя лучше. Даже если бы Бог ответил на мои молитвы, я скоро начал бы пить или снова употреблять наркотики и опять просить о помощи, пока наконец не прекратил бы просить.

Хотя сегодня я трезвый, иногда у меня возникает внезапный соблазн по-прежнему молиться о конкретных решениях конкретных проблем или о возможности помогать другим людям именно таким образом, как я считаю нужным. В то время как программа Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков говорит, что я прошу Бога, сделать это “по-моему”. Я до сих пор склонен думать, что сам знаю, что лучше для меня и для других в моей жизни. Тем не менее, независимо от того, насколько благородные эти просьбы, на самом деле они направлены на своекорыстие, а не на поиск Божьей воли во всем.

Поэтому, когда я прошу Бога рассмотреть конкретную необходимость для меня или кого-то другого, это может ка-

саться болезни, семейных проблем, юридических вопросов или других серьезных напастей – я добавляю к каждой просьбе, – “если на то будет воля Твоя». Таким образом, я передаю контроль Господу и буду просить только напутствия и силы, чтобы помочь, где я могу, полностью передав все остальное в руки моей Высшей Силы.

Процесс молитвы и дальнейшее использование Одиннадцатого Шага помогает мне не забыть о том, что Бог делает и каких действий Бог ожидает от меня. Инициатива лежит на мне, но я должен всегда просить силы и напутствия от моей Высшей Силы.

Молитва, как описано в Третьем и Одиннадцатом Шагах АА, позволит мне рано или поздно, найти выход из любых трудностей. Мои страхи и неуверенность исчезают и заменяются истинной признательностью за трезвость и новым отношением к благодарности. И когда я молюсь, я могу использовать свои собственные слова или традиционную молитву.

Молитва Господня из Христианской Библии, но она часто используется на собраниях «Двенадцать Шагов». В ней содержится компактная формула для развития духовной жизни. Кажется, что она была создана для этой конкретной цели, и когда молитва использовалась регулярно и с пониманием, она помогла многим людям пережить драматические события в их жизни.

Эта молитва, которая также называется «Отче наш», дает понять, что моя Высшая Сила хочет, чтобы я жил здоровой, счастливой духовной жизнью, наполненной радостными и важными переживаниями. В этой связи Бог знает, что мне потребуются такие вещи, как еда, одежда и жилье; образование с помощью книг, школ и путешествий; и возможность для работы и отдыха. Все эти вещи Бог предлагает мне под заголовком: – «хлеб наш насущный». Но чтобы получить их, я должен попросить. Я должен признать, что только Бог является источником всего и все, что нужно сделать, – это

попросить. Если на то воля моей Высшей Силы, я это получу.

Молитва – это упражнение, которое я должен выполнять не только утром и в ночное время. Я могу сделать паузу в течение дня, когда нужно действовать согласно обстоятельствам и принимать решения и повторить эту простую молитвенную просьбу: «Твоя воля, а не моя, пусть будет исполнена».

Я должен также иметь в своем духовном арсенале некоторые любимые молитвы, к которым могу обратиться, когда испытываю эмоциональное расстройство или сталкиваюсь с внезапной и неожиданной проблемой. Повторение шепотом молитвы снова и снова часто дает мне возможность очистить канал, который засорен гневом, страхом, разочарованиями или непониманием. Это позволит мне обратиться к самой верной помощи – к воле моей Высшей Силы.

Каждый день практикуя Одиннадцатый Шаг в моей жизни, я интуитивно начинают понимать, что, хотя мне будет нелегко идти своим жизненным путем, я с этим справлюсь. Самое главное – это поддерживать сильные молитвенные отношения с Господом.

МОЛИТВА

Господи, пожалуйста, не позволяй мне забыть о силе молитвы, которая приносит Твой свет, любовь и дух в мою жизнь. Помоги мне осознать, что Ты источник всех хороших вещей, и что мой настоящий мир и счастье – это результат исполнения Твоей воли.

МЕДИТАЦИЯ

**Я до сих пор склонен думать,
что мне не нужно искать Божью волю в моей жизни
и что я могу справиться со всем самостоятельно?
Что я делаю, чтобы изменить это?**

Важные подарки Господни

Милосердие является самым драгоценным даром, который моя Высшая Сила может предложить мне. Это как приятная неожиданность: Мне неожиданно дали прекрасные и ценные вещи, которые я не искал и не заслужил. Но Бог не навязывает мне свое милосердие. У меня есть своя свободная воля. Это то, что я могу принять или отклонить.

На протяжении всех лет моего страшного пристрастия к алкоголю и другим наркотикам, моя Высшая Сила была рядом и ожидала моего желания слушать, чтобы достичь точки, где я был готов сделать все, чтобы изменить способ своего существования. Когда пришел этот день, Господь предложил мне милосердие выздоровления. На этот раз я согласился. Это привело меня в программу Двенадцать Шагов и к совершенно новому образу жизни.

Тем не менее, в начале, несмотря на Божье милосердие, я думал только о своих потерях из-за неправильного образа жизни. Отказавшись от алкоголя, я горевал о ложной свободе от страха и боли, которую алкоголь и наркотики давали мне, о так называемых собутыльниках, которых пришлось оставить в прошлом, о “ярких огнях”, без которых, мне казалось, не смогу жить. Но потом, когда я начал строить отношения с Высшей Силой через Двенадцать Шагов восстановления АА, я начал ценить реальные подарки, которые Бог дает в трезвости.

Сначала эти подарки были простыми, но в тоже время, очень содержательными, например, — хороший ночной сон, улучшение моего здоровья и хороший аппетит и спокойствие. Вместо каждого так называемого приятеля, оставленного в прошлом, я нашел двух настоящих друзей на собраниях моего общества Двенадцать Шагов. Вместо ярких огней, которые я

раньше любил, я нашел реальный дух товарищества в моей группе восстановления и участие в содержательных и интересных мероприятиях. За каждую потерю, которую я пережил, я получил намного больше благословения.

Когда я дошел до Девятого Шага, Господь сделал мне даже больше подарков через обещания Большой Книги АА. Я начал наслаждаться новой свободой и новым счастьем. Я больше не сожалел о прошлом и о том, что поставил на нем крест. Я все осознал и теперь наслаждаюсь спокойствием и миром. Делясь своим собственным опытом, я начал помогать другим. Я больше не чувствовал себя бесполезным и перестал жалеть себя. Помощь другим заменила мое своекорыстие. В результате я больше не боялся людей или экономической нестабильности. Теперь я знаю как справляться с ситуациями, которые раньше меня расстраивали. Я осознал, что Господь делает для меня то, что я не мог сделать для себя сам.

В благодарность за все эти большие подарки я начал практиковать Одиннадцатый Шаг на ежедневной основе с еще большим рвением. Я почувствовал, как любовь Бога растет внутри меня. Через молитву и медитацию моя Высшая Сила вдохновляла и направляла меня, чтобы разделить эту любовь с другими людьми, как внутри, так и вне общества. Я стал приносить Божью любовь домой в мою семью, на работу, во все сферы моей жизни. Она осветила духовный путь, на котором я теперь нахожусь, и дала мне импульс и уверенность, чтобы исполнять волю Божью во всех моих делах.

Старая пословица “Лучше отдавать, чем получать” безусловно верна во многих смыслах, особенно когда речь идет о моих отношениях с большинством людей. Тем не менее, в моих отношениях с моей Высшей Силой, я считаю, что лучше получать, чем отдавать. Конечно, я отдаю Богу всю свою любовь и послушание, но если бы я не получил дар трезвости от моей Высшей Силы в первую очередь, и духовной

силы, чтобы поддерживать эту трезвость, то я не имел бы ничего, чтобы дать кому-то взамен.

Я не могу полностью отблагодарить Бога за дар трезвости, ибо он не только изменил всю мою жизнь, но также благоприятно повлиял на всех тех, кто меня окружает. Я теперь несу ответственность, чтобы продолжать делиться своей трезвостью и всеми Богом данными подарками во благо других. Вот почему я каждый день прошу через Одиннадцатый Шаг улучшить для себя понимание воли Божьей и силы, чтобы осуществить ее. Моя Высшая Сила будет вести меня по этому пути, по пути, который приведет меня к большему духовному росту и самореализации личности.

Я молюсь и медитирую каждый день и узнаю через Одиннадцатый Шаг, что могу только сохранить и наслаждаться важными Божьими подарками, если я стремлюсь отдавать или передавать их другим. В знак выражения моей благодарности я должен попытаться помочь другим найти то, что я так просто получил: трезвость и новый образ жизни:

МОЛИТВА

Господи, позволь мне всегда помнить о том, что Ты являешься источником всех моих больших подарков. Пускай мои отношения с Тобой всегда будут украшены глубоким чувством благодарности. Без Твоего любящего милосердия у меня не было бы ничего, чтобы наслаждаться и чтобы поделиться с другими.

МЕДИТАЦИЯ

**Как часто я думаю о всех подарках,
что Бог дал мне, и что мне делать
чтобы выразить мою глубокую признательность?**

Когда приходят темные времена

Самая сильная защита, которая у меня есть против потенциального рецидива, – это постоянная бдительность. Это касается каждого алкоголика и наркомана в процессе выздоровления. Моя единственная гарантия трезвости заключается в том, чтобы сегодня не пить и не принимать наркотики, жить согласно Двенадцати Шагам АА выздоровления и практиковать принципы программы во всех моих делах.

Я должен избегать самоуспокоения и любой ценой принимать свою трезвость как должное. Даже Билл Уилсон, соучредитель «Анонимных Алкоголиков», у которого был глубокий духовный опыт, дважды едва не сорвался после подобного опыта. Он постоянно предостерегал, что каждый алкоголик должен всегда оставаться бдительным, независимо от того, как долго он сохраняет трезвость.

Причина проста. У меня есть болезнь, которая хочет меня убить, и она никогда не дремлет. Она притворяется моим другом, предлагая мне утешение, когда наступают трудные времена, темные времена. И они действительно приходят, потому что жизнь полна проблем, и, как я часто слышал, каждого ожидает свой черед. Если я думаю, что могу избежать неудач и падений, потому что я теперь живу трезвой жизнью, – то я только что купил билет в сказочную страну. Я должен это четко понимать и знать, что делать, когда мои большие надежды и мечты не сбываются, и вместо этого я испытываю неудачу.

Однако, если я на ежедневной основе практикую Одиннадцатый Шаг, ищу с помощью молитвы и медитации Божью силу в моей жизни, тогда у меня больше шансов противостоять разочарованиям и даже крушениям иллюзий. Но если я начну расслабляться в своей повседневной жизни и почивать на лаврах, я, возможно, окажусь плохо подготовленным, когда трудности нанесут удар.

Могут наступить времена, когда я подумаю, что прилагаю реальные усилия, чтобы обрести мир в своей жизни, но это

далеко не так. Моя Высшая Сила дала понять, что все, что мне нужно сделать, это искренне попросить о помощи. Я прошу, но тьма не исчезает. Мне говорят, что все, что мне нужно, это немного желаний, но я могу спросить себя: «Разве я не делал то, что должен, снова и снова? Где помощь, которую я ожидаю от моей Высшей Силы?»

Я сохраняю спокойствие, но стресс не проходит. Я пытаюсь слушать, и ничего не слышу. Я молюсь, и не получаю ответа. Итак, моя вера ослабевает. Мое разочарование возрастает. Я начинаю думать, что я не только неудачник по жизни, но и неудачник в моей программе, – единственной вещи, которая до сих пор сдерживала меня от разочарования, гнева и моей зависимости.

В эти темные времена я должен стараться как можно лучше понять, что надежда и доверие главным образом возрастают и укрепляются через испытание, страдание и печаль. Поэтому, тьма часто может быть существенной частью моего духовного путешествия. Испытания и невзгоды могут на самом деле быть прямыми подарками Господа, или они могут возникнуть из обычных событий в жизни, таких как болезнь, проблемы в бизнесе, потеря работы, расставание с любимым человеком, другие разочарования или стихийные бедствия. Худшие испытания могут быть результатом небрежности, эгоизма или злодеяний других людей – таких как боль и страдания, которые моя зависимость причиняла многим другим людям.

Постоянное доверие к моей Высшей Силе – это единственный способ постепенно приносить свет в эту темноту. Я также должен заставлять себя предпринимать действия, необходимые для изменения моего отношения с негативного на позитивное. И, самое главное, я должен продолжать закреплять свои успехи против рецидивов, поддерживая Одиннадцатый Шаг в моей жизни. Благодаря постоянной молитве и медитации Бог даст мне знать, что все изменится к лучшему, если я буду терпеливым и буду верить в любовь моей Высшей Силы.

Я должен стремиться стать тем человеком, который очень хорошо понимает, что пока я буду верить в Бога и в мою программу «Двенадцать Шагов» – какими бы страшными и обескураживающими ни были те темные времена, – ничто не сможет победить меня и вернуть меня обратно к алкоголю или наркотикам.

У Бога может быть цель использовать любые проблемы и обстоятельства для развития моего характера и моей духовной жизни. Вполне разумно, что моя Высшая Сила будет использовать разные обстоятельства, поскольку я сталкиваюсь с ними двадцать четыре часа в сутки. Если я день за днем живу своей жизнью, оставаясь трезвым, день за днем использую инструменты моей программы, то я могу столкнуться с любыми обстоятельствами – хорошими или плохими – и день за днем буду развиваться духовно.

Мне только нужно помнить, что всякий раз, когда в мою жизнь приходят темные времена, полное доверие к моей Высшей Силе должно осуществляться снова и снова. Слова: «Да будет воля Твоя» – выражают один величайший шаг, который я могу предпринять, чтобы противостоять тьме, зная, что Бог и моя программа скоро спасут меня. Все проходит, даже тьма.

МОЛИТВА

В те времена, когда темнота, кажется, окружает меня, и моя надежда начинает исчезать, пожалуйста, Господи, дай мне знать, что Ты рядом. Помоги мне укрепить мое доверие и веру в Тебя, чтобы я мог постоянно быть бдительным в отношении любых угроз, которые может принести моя зависимость.

МЕДИТАЦИЯ

Уверен ли я, что делаю все возможное, чтобы поддерживать мою бдительность против любых угроз для моей трезвости? Или я могу сделать больше?

Бедный я

Когда у меня плохой день, это можно назвать хандрой или подавленностью, но на самом деле я просто часто потокаю жалости к себе. Я просто не хочу признавать это ни по отношению к себе, ни к кому-либо еще, потому что «бедный я» скрывает то, с чем я не хочу сталкиваться.

Когда я жалею себя, я стараюсь избегать реальности и правды о том, что происходит в моей жизни – чувства вины, гнева, ревности, ложной гордости или страха. Часто эмоции возникают, когда я не воспринимаю всерьез ту часть Молитвы о терпимости, которая гласит: «мужество, чтобы изменить то, что я могу».

И теперь, когда у меня появился «бедный я», я, вероятно, ослабил свою повседневную практику Одиннадцатого Шага. Если я приложу усилия, чтобы укрепить свою молитву и медитацию, моя Высшая сила, несомненно, поднимет мое настроение и даст мне необходимые изменения в моем мышлении и в моих действиях, чтобы вернуться на позитивный духовный путь.

Когда у меня не получается обратиться к моей Высшей Силе за помощью, это в основном из-за того, что я считаю, что мои трудности являются результатом независящих от меня обстоятельств. Я не вижу никакой возможности изменить свою жизнь к лучшему. Какое прекрасное оправдание, чтобы жалеть себя.

Но жалость к себе имеет много корней. Например, моя потребность быть любимым, прямо, как маленький ребенок, который хочет быть центром вселенной. Поэтому, когда я чувствую себя маловажным, непривлекательным, проигнорированным и, в дополнение всего, виню себя за то, что не достиг поставленной цели, независимо от обстоятельств, — «бедный я» берет верх.

Вот когда я должен сделать все возможное, чтобы обратиться к Богу за силой и пониманием. Я вновь осознаю, что я – ребенок моего Создателя, и настолько важный, что я получил дар совершенно новой жизни, трезвой жизни, духовной жизни, далеко за пределами моих самых смелых мечтаний. И я нахожу Божью любовь, эту божественную заботу, каждый день практикуя Одиннадцатый Шаг. Когда я стремлюсь приблизиться к своей Высшей Силе, мое настроение поднимается и моя самооценка восстанавливается.

Не стоит думать, что я единственный, у кого есть тенденция порой расстраиваться, когда дела идут не так, как я хочу, когда я чувствую, что меня не ценят или обделяют вниманием, которого я заслуживаю. Это может быть естественная реакция на личное непонимание, но это реакция, которую я не могу себе позволить. Когда я накапливаю эти чувства внутри себя, то со временем я становлюсь способным воспринимать незначительные легкие или какие-то нелестные слова и превращать их в монументальное недовольство по отношению к жизни в целом.

Но потом могут возникнуть реальные и серьезные проблемы. Проблемы, которые могут казаться подавляющими, и которые кажутся безнадежными для решения. Когда одна катастрофа сваливается на другую, мне легко поверить, что карты играют против меня независимо от того, как часто я тасую колоду. Это чувство безысходности может легко уступить место «бедному мне», и, прежде чем я это осознаю, я окажусь в состоянии, когда мне будет очень трудно принимать какие-либо решительные меры. Запустится ужасный цикл разочарования, агрессии, страха и большей жалости к себе.

Есть еще один путь «бедного меня», который я тоже должен избегать: когда я так боюсь неудачи, что превращаю сложные ситуации во что-то невозможное, чтобы даже не пытаться их решить. Я становлюсь полностью неспособным

предпринять что-либо, что может привести к риску неудачи. Я чувствую, что даже ежедневные проблемы жизни слишком трудны для противостояния, и соблазн моей зависимости и ее предложение временного облегчения внезапно кажутся рациональными. Вот тогда я слышу это предупреждение, которое часто звучит в комнатах моего общества Двенадцать Шагов, выгравированное на моем лбу: «Бедный я, бедный, налей мне еще».

Поддержание позитивного отношения может быть трудным для любого, кто столкнулся с проблемой, для которой не существует немедленного решения. Но прежде всего я должен учиться не отказываться от жалости к себе. Я, возможно, не смогу немедленно изменить или исправить ситуацию, но я могу изменить отношение к ней.

Одиннадцатый Шаг позволяет мне получить силу, большую, чем я, которая поможет решать мои проблемы, большие и малые. Через молитву и медитацию Бог возрождает мою веру, усиливает мои старания, чтобы я мог чувствовать веру и уверенность. Если я буду искать напутствия моей Высшей Силы, я не найду причин снова жалеть себя.

МОЛИТВА

Я знаю, Господи, что, когда я впадаю в жалость к себе, я сомневаюсь в Твоей любви и твоей готовности помочь мне во всем. Прошу простить мое отсутствие веры и привить мне еще большую решимость приблизиться к Тебе, где я найду утешение и уверенность, чтобы принять жизнь на жизненных условиях.

МЕДИТАЦИЯ

Что я делаю каждый день, чтобы избежать «бедного меня»? И какие действия я предпринимаю, когда он приходит ко мне?

Расслабление в трезвости

В моей зависимости есть что-то такое, что мешает мне расслабиться, мысленно или физически. Слишком часто мои мысли не останавливают свой ход, и вслед за собой увлекают и тело. Даже лозунг АА, который я вижу, когда прихожу на собрания – «Медленно, но верно», – не всегда меня останавливает.

Одна часть этого – остаток бунтарской своевольной черты характера, которую я принес с собой в программу восстановления. Другая часть – это мое стремление быть перфекционистом, – человеком, который должен постоянно работать над чем-то, чтобы довести это что-то до совершенства. Когда я оказываюсь в таком настроении, я должен пытаться думать о другом принципе АА: – «Прогресс, а не совершенство».

Усердная практика Одиннадцатого Шага может помочь мне успокоиться и сбавить обороты. Через молитву и медитацию, когда я каждый день стремлюсь исполнить волю моей Высшей Силы, я отказываюсь от своих методов, своих желаний и своих требований, как к себе, так и к другим. Я делаю глубокий вдох и расслабляюсь.

Переполнение моих дней слишком многими ненужными действиями приводит к стрессу и напряженности. Это может вернуть мысли о том, что я использовал для снятия стресса в прошлом, употребляя алкоголь или наркотики. Я должен научиться преодолевать напряжение в повседневной жизни, прежде чем оно сломает меня. С помощью моей Высшей Силы я могу научиться уживаться с жизненными стрессами и напряжениями, как дерево с сильным ветром. Я могу развить твердость духа, чтобы саженец снова поднялся после урагана.

Чтобы успокоить свои мысли, я могу вспоминать и думать о мире, тишине и спокойствии, мысленно представляя спокойное горное озеро среди шепчущих сосен, отражаю-

щее пушистые белые облака в ярком синем небе. Я могу имитировать того, кто ведет себя непринужденно, маленького ребенка, строящего замок из песка, или старика, рыбакащего на дрейфующей лодке.

Я должен находить время для прогулок, отдыха, для игры в гольф или теннис, для работы в саду, потому что физическая усталость способствует расслаблению и сну. Как и успокаивающие звуки приятной музыки или наблюдение за звездами в ночном небе.

Мрачное выражение лица характеризует человека в напряженном состоянии, в то время как лицо с улыбкой характеризует человека, живущего непринужденной и комфортной жизнью. Я должен стремиться принимать жизнь с чувством юмора, учиться не слишком серьезно относиться к себе и даже иногда смеяться над собой.

Когда я расслаблен, мне намного легче медитировать – сидеть и думать о всем том, что моя Высшая Сила сделала для меня, о всей радости и счастье, которые я получил в трезвости. Известный поэт Ральф Уолдо Эмерсон однажды написал об этом расслабленном медитативном состоянии: «Встаньте посреди потока силы и мудрости, который оживляет всех, кого омывает, и вы без усилий поймете, где правда и что правильно, и обретете полное удовлетворение».

Теперь, когда я нашел Бога в моем понимании через Двенадцать Шагов АА восстановления и продолжаю расти в доверии и вере в эту Высшую Силу, расслабленная жизнь может быть моим образом жизни. Расслабленный взгляд поможет мне избавиться от путаницы и разочарования, организовать свою работу, выделить самое важное, делать все постепенно, избегать спешки и развивать разносторонность ума и щедрость духа.

Когда живешь спокойной жизнью с помощью Высшей Силы, жизнью без серьезного стресса и напряжения, то жить духовной жизнью становится намного легче. И я знаю, что живу духовной жизнью, когда я:

- полностью доверяю силе Господа, как само собой разумеющееся;
- истинно верю, что молитва может сделать все, что угодно;
- знаю всем сердцем, что мое счастье и благополучие важны для Господа;
- свободно обсуждаю мои духовные убеждения и идеи где угодно и с кем угодно;
- стараюсь увидеть присутствие Бога повсюду.

Когда я расслаблен и практикую Одиннадцатый Шаг, мне гораздо легче услышать голос Божий, говорящий, что мое счастье и душевное спокойствие исходят от освобождения от тревог, а не от постоянного поиска этого спокойствия в человеческих иллюзиях и искусственной фантазмагории. Голос Господа советует мне заглянуть внутрь себя, чтобы засвидетельствовать изменения, которые моя Высшая Сила совершила в моей жизни, отдав ее на попечение моего Создателя.

Если я буду ежедневно практиковать Одиннадцатый Шаг, я увижу, что стресс и напряжение исчезают из моей жизни. Я не только буду стремиться идти по духовному пути, чтобы сохранить свою трезвость, но я также буду стремиться взять за руку нового друга в обществе и показать ему путь к чудесному и спокойному новому образу жизни.

МОЛИТВА

Теперь я знаю, Господи, что Ты дал мне этот чудесный дар восстановления, потому что мое счастье и благополучие важны для Тебя. Пожалуйста, дай мне милость оставаться рядом с Тобой, чтобы я мог избежать стресса и напряжения и расслабиться в своей трезвости.

МЕДИТАЦИЯ

Что я делаю во время стресса?

Какие действия совершаю, чтобы расслабиться и наслаждаться моим трезвым образом жизни?

Качество трезвости

Я пришел к Анонимным Алкоголикам, потому что напился. Я знал, что больше не смогу терпеть пытки своей зависимости. Поэтому, когда Бог предложил мне свою помощь, я подумал: мне придется отказаться от употребления алкоголя и наркотиков, чтобы выжить и, возможно, найти лучший способ жить. Я попробую.

У меня не было жгучего желания оставаться трезвым. Я хотел только, чтобы исчезли боль, страх и безнадежность. Скрепя сердце я стал соглашаться на все, чтобы потерять тягу к алкоголю и наркотикам. Постепенно, приходя на собрания, слушая других и практикуя Двенадцать Шагов восстановления, я понял, что одержимость наконец отступила. Теперь я знаю, что это было по милости Божьей.

Когда я слышал, что люди говорят о «качестве трезвости», я не понимал этого, пока не оглянулся на свое прошлое и не сравнил его с тем, как я жил в восстановлении. Я начал понимать, что они на самом деле имели в виду «качество трезвой жизни». Поскольку теперь мое желание бросить пить превратилось в желание жить лучшей жизнью – жизнью, которую я обрел в программе Двенадцать Шагов, и которой моя Высшая Сила хочет, чтобы я жил.

Я продолжил свое трезвое путешествие, и нашел поддержку от двух важных источников. Первый – это моя практика Одиннадцатого Шага. Через молитву и медитацию Бог вдохновлял и просвещал меня, чтобы совершать действия, которые улучшат качество моей жизни и будут вести меня по духовному пути. Я ежедневно стремился понять волю Божью и понял, что она заключается в простых вещах: это просто не пить, практиковать Шаги АА и помогать другим везде, где бы я ни был.

Вторым источником поддержки был пример искренних и трезвых членов общества «Двенадцать шагов», которые старались вести духовную жизнь. Они избавились от своего ненасытного стремления к деньгам, власти и престижу. Они больше не

искали славы и чести ради восхваления. По мере того, как они делились со мной своим опытом, я понял: чтобы быть счастливым и полезным, как и они, мне не нужно ничем отличаться. Я обнаружил, что служение другим – это главная награда.

Я также узнал о трудностях, с которыми мог столкнуться, если бы последовал примеру тех, кто считал, что «просто не пить» было достаточно. Некоторые из них практиковали Двенадцатый Шаг, главным образом они приводили кого-то на собрание или на реабилитацию от алкоголя или наркотиков. Такие действия иногда называют — «трезвость, скрипя зубами», из-за того, что они мало что могут передать новичкам. Они цепляются за то, что другие называют «Программой Первого и Двенадцатого Шагов».

Я начал верить тому, что было четко сказано в книге «Анонимные алкоголики»: моя трезвость зависит от моего духовного состояния. Поэтому, если я хочу получить качественную трезвую жизнь, я должен сосредоточиться на развитии отношений с моей Высшей Силой и поисках Божьей воли во всем. Самоанализ через Двенадцать Шагов восстановления – это средство, с помощью которого я нахожу новое видение, действие и благодать, чтобы компенсировать отрицательную сторону моей природы. Это дает мне смирение, с помощью которого я получаю возможность принять помощь Господнюю.

Ежедневная практика Одиннадцатого Шага жизненно важна, если я хочу улучшить качество своей духовной жизни, которая, в конце концов, является основой моей трезвой жизни. Поиск напутствия Господнего с помощью молитвы и медитации позволяет мне увидеть, что я должен изменить, и какие действия должен предпринять для этого. Одна из предложенных молитв программы АА, — молитва святого Франциска Ассизского, предлагает мне несколько искренних предложений в этом отношении:

Господи, сделай меня инструментом Твоего спокойствия. Там, где есть ненависть, позволь мне сеять любовь. Там, где есть страдания, — прощение. Там, где есть сомнения, — веру. Там,

где есть отчаяние, — надежду. Там, где есть тьма, — свет. Там, где есть грусть, — радость. Божественный Учитель, позволь мне не столько стремился утешиться, сколько утешать, не столько стремиться к пониманию, сколько понимать, не столько быть любимым, сколько любить. Поскольку суть в том, чтобы давать, а не только получать. Надо прощать, чтобы быть прощенным. Ибо в смерти мы рождаемся для вечной жизни.

Благодарность за мою трезвость лучше всего выражается для моей Высшей Силы тем качеством, которого я достигаю в своей трезвой жизни. Все это содержится в семи последних словах Двенадцатого шага: «Практикуйте эти принципы во всех наших делах».

Я должен стремиться к достижению этой цели не только для улучшения своей духовной жизни, но и для того, чтобы стать лучшим примером для алкоголиков из общества, особенно для новичков. Я должен также сделать это для себя, найти больше радости и счастья. И я должен сделать это для моей Высшей Силы, которая дала мне эту прекрасную трезвую жизнь через общество Двенадцать Шагов. Но даже с максимальной степенью трезвости в моей жизни я никогда не смог бы получить все это только своими силами. Это дар Божий.

МОЛИТВА

Я верю, что моя трезвость полностью зависит от моего духовного состояния, день за днем. Вот почему я прошу Тебя, Господи, о вдохновении и решимости находиться рядом с Тобой через Одиннадцатый Шаг. Я знаю, что каждый день, выполняя волю Твою, я могу жить качественной трезвой жизнью.

МЕДИТАЦИЯ

Думаю ли я, что достаточно «просто не пить», или я убежден, что сильная и возрастающая духовная жизнь — это единственное, что гарантирует мою трезвость?

Молитва о спокойствии

Когда я оглядываюсь на свою жизнь до выздоровления от алкоголизма и наркомании, должен признать, что это была жизнь, полная нерешительности и плохих суждений. Я часто слышал после вступления в программу «Двенадцать шагов», что у меня уже были все ответы, хотя я и не понимал вопросов.

Как часто я пытался преодолеть стену высотой в двадцать футов, постоянно ударяясь об нее головой каждый раз, когда я терпел неудачу? Я практически не искал другого пути и никого не спрашивал о том, есть ли другой способ, чтобы обойти ее. Самое важное, мне никогда не приходило в голову, что, может быть, действительно лучше находиться по эту сторону стены.

Одна из первых вещей, которую я получил, когда наконец начал приходить на собрания, было простое решение для всего происходящего. Оно называется Молитва о Спокойствии. Мне сказали, что это один из самых важных инструментов, который мне понадобится в борьбе с моей зависимостью. Как всегда, мои спутники на пути восстановления оказались абсолютно правы.

Господи, дай мне спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить, мужество, чтобы изменить то, что мне под силу, и мудрость, чтобы понимать разницу.

Я искал выздоровления, потому что моя зависимость взяла верх. Я нашел победу в поражении. Бог показал мне, что единственным реальным источником мира, спокойствия и безмятежности является принятие моего бессилия. Это называется капитуляцией или преклонением перед неизбежным.

И когда я начал путь трезвости, я следил за тем, чтобы копии Молитвы о Спокойствии постоянно были со мной, я

также держал копии в моей кухне и ванной. Я убедился на личном опыте, почему Молитва о Спокойствии – одна из наиболее известных и наиболее эффективно используемых молитв. Но тогда я только знал, что она помогла мне увидеть, принять и решить некоторые из самых трудных проблем в начале моей трезвости. И сегодня она продолжает помогать мне принимать жизнь на жизненных условиях.

Эта прекрасная молитва в сочетании с Одиннадцатым Шагом дает мне смирение, силу и мудрость, чтобы каждый день видеть волю Божью, а также силу и решимость, чтобы исполнить ее. Я способен понять свое место в жизни, в то же время продолжая убирать мусор, который еще остался. Всякий раз, когда я искренне произношу эти слова, ноша, которую я несу, падает с моих плеч, и абсолютная уверенность, что все будет хорошо, приносит спокойствие в мою душу.

Моя Высшая Сила наделила меня духовными ресурсами, которые необходимы для эффективного решения жизненных проблем. Проблема в том, что эти внутренние ресурсы часто заглушаются внешним шумом и путаницей от проблем и трудностей, которые, я должен решать сам. Однако, когда я прошу о помощи через Молитву о Спокойствии, Господь показывает мне, как использовать эти духовные ресурсы, чтобы успокоить мои опасения и принять правильные меры, а иногда просто не предпринимать никаких действий.

Билл Уилсон, соучредитель АА, рекомендовал Молитву о Спокойствии своей молодой группе восстановления алкоголиков еще в 1939 году, утверждая, что она воплощает в себе основные принципы программы восстановления АА. Просто попросив мою Высшую Силу принять меня, я признаю свое бессилие над своей зависимостью и признаю силу Господа в моей жизни. Когда я прошу мужества изменить то, что я могу, я также прошу о напутствии и руководстве,

которые я нахожу в Двенадцати Шагах восстановления. И когда я ищу мудрость, чтобы знать, что я могу или не могу изменить в данный момент, я отдаю волю и жизнь в руки своей Высшей Силы. Мудрость, которую я прошу, на самом деле является духовным пробуждением, которое приведет меня к совершенно новому образу жизни.

Молитва о Спокойствии – это не учение или догма, как многие традиционные молитвы. Это, в некотором смысле, молитва о жизненных навыках, молитва применения и использования. Но это также, в гораздо более глубоком смысле, молитва предельной веры. В ней я признаю, что Господь намного сильнее меня. Я исповедую свою убежденность в том, что эта Сила подарит мне спокойствие, мужество и мудрость, с которыми мне нужно прожить весь день. Опять же, эта прекрасная молитва является не только одним из моих величайших инструментов для поддержания трезвости, но и одним из самых важных способов, чтобы я мог приблизиться к моей Высшей Силе.

МОЛИТВА

Позволь еще раз поблагодарить Тебя, Господи, за милость признать и принять мое бессилие перед моей зависимостью. Помогни мне приблизиться к Тебе через Одиннадцатый Шаг и Молитву о Спокойствии, чтобы мне хватило мудрости и смирения, чтобы принять и использовать Твою целебную силу в моей жизни.

МЕДИТАЦИЯ

**Как часто я прибегаю к Молитве о Спокойствии,
когда возникают трудности,
с которыми я не могу справиться в одиночку?**

Духовное пробуждение

Похоже, я всю свою жизнь был в поиске, я искал то, чего у меня никогда не было, искал что-то более важное, чем все, что у меня уже было, что-то, что удовлетворило бы тоску, заполнило бы пустоту, которую я чувствовал глубоко внутри. Я не знал, что искал, но я знал, что мне нужно найти это, чтобы обрести хоть какое-то спокойствие, какой-то смысл, какое-то заполнение внутри себя.

В те ужасно одинокие периоды моей жизни, когда я чувствовал, что тону под тяжестью и пытками своей зависимости, я смотрел на других людей – счастливых, улыбающихся, кажущихся непринужденными – и меня переполняла зависть, ревность и обида. Казалось, что они нашли то, что я все еще искал, и это злило меня.

Было время, когда я даже пытался делать то, что делали другие – тяжело работать, наслаждаться семьей, иметь хорошие отношения, ходить в церковь, молиться. Это не сработало. Ничто не доставляло мне радости, кроме очередной выпивки или наркотика. Потом, через некоторое время, это тоже перестало помогать.

Я стал спрашивать себя, был ли я единственным, кто прошел этот путь, который привел к полному отчаянию. Был ли я единственным, кто продолжал спрашивать, искать, блуждая темной и отчаянной дорогой, у которой не было никаких знаков или указателей? Это была дорога, ведущая к вершине скалы. Я стоял и смотрел вниз, опасаясь, что могу упасть и погибнуть. Переполненный ужасом, я позвал на помощь. Бог пришел и поднял меня. Мне указали другой путь, путь, который привел меня к выздоровлению через программу «Двенадцать шагов» Анонимных Алкоголиков.

Все еще пытаюсь заполнить эту пустоту внутри меня, я нашел направление – дорожную карту Двенадцати Шагов восстановления. Мне сказали, что Шаги помогут обрести трезвость, если я признаю, что я бессилён перед моей зависимостью, и вручу свою волю и свою жизнь в руки Силе, большей, чем я. Именно тогда голос из глубины души сказал, что мои поиски почти закончились, и я нашел то, что искал всю свою жизнь, – отношения с любящим и заботливым Богом в моем понимании. Я знал, что это начало совершенно нового образа жизни.

Ежедневная практика Одиннадцатого Шага убедила меня в этом. Через молитву и медитацию я приблизился к своей Высшей Силе и понял, чего мне не хватало – я никогда не чувствовал, что меня любят. Теперь я чувствовал, что меня любят безоговорочно Господь и люди в моей группе восстановления «Двенадцать Шагов». На собраниях, когда я слышал рассказы о чудесном выздоровлении, внутри меня начинала расти духовность, которую я всегда искал. Я чувствовал облегчение, благодарность, смирение, терпимость, прощение и, наконец, «ощущение дома» с Господом.

Я провел исследование и смелую нравственную инвентаризацию, мне захотелось исправить свои ошибки, убрать в доме и все отремонтировать, и, наконец-то я пришел на Двенадцатый Шаг обновленным, возрожденным и наполненным духовным пробуждением. Готовность, честность и открытость отмечали мою трезвость, наряду с другими ключевыми признаками истинного духовного пробуждения:

- повышенная тенденция к тому, чтобы вещи происходили сами, а не делать их;
- частое появление улыбки;
- чувство единения с другими людьми и с природой;
- частые подавляющие моменты признательности;
- тенденция мыслить и действовать спонтанно;

- безошибочная способность наслаждаться моментом;
- потеря интереса к конфликту;
- потеря интереса к суждению других;
- способность любить, не ожидая ничего взамен.

Мое духовное пробуждение, как ясно показывают эти признаки, позволило моей жизни обрести новый смысл. Я делюсь своим опытом с другими, наблюдаю, как они выздоравливают, и вижу, что их одиночество исчезло, как и мое. Теперь у меня появилось множество новых друзей. Мое пробуждение позволило мне стать полезным инструментом для моей Высшей Силы, чтобы помогать другим, что сегодня является положительным моментом в моей жизни.

Мой опыт показал, что я ни за что не нашел бы то, что искал всю свою жизнь, не смирившись с моей зависимостью и не отдав свою волю и свою жизнь в руки моей любящей Высшей Силы. В результате мое стремление было удовлетворено, и жизнь наполнялась смыслом.

МОЛИТВА

Я глубоко признателен за то, что теперь знаю, что именно я искал, и теперь нашел – любящие отношения с тобой, моя Высшая Сила. Пожалуйста, помоги мне нести чудесное исцеление, чтобы другие могли найти то, что я нашел, – любящего и заботливого Бога.

МЕДИТАЦИЯ

**Чувствую ли я,
что у меня наступило духовное пробуждение,
или я думаю,
что мне еще многое надо сделать?**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Начиная путешествие	7
Боль – Великий мотиватор	10
Смирение открывает двери	13
Как капитулировать	16
Капитуляция преображает	19
Преодолевая свое Я	22
Осознанный контакт с Богом	25
Ощущение присутствия Бога	28
Воля Бога в моей жизни	31
Ключ в принятии	34
Я должен доверять Богу	37
Неумолимая честность освобождает душу	40
Путь к Богу начинается с молитвы	43
Медитация приближает меня к Богу	46
Волшебное слово «Действие»	49
Когда я совершаю ошибки	52
Необходимость постоянной бдительности	55
Принимая уроки прошлого	58
Изучая мои мотивы	61
Преодоление Страхa	64
Благословения благодарного сердца	67
Думать сердцем	70

Изменение отношения	73
Убирая свою сторону улицы	76
Сохраняя открытый разум	79
Терпение и настойчивость	82
Счастливый, радостный и свободный	85
Мир и покой	88
Вера и доверие	91
Духовность и религия	94
Изменение изнутри	97
Вечность уже сейчас	100
Желание превышает силу воли	103
Воспринимать жизнь на условиях жизни	106
Прогресс, не совершенство	109
Подход с энтузиазмом	112
Бог, мой лучший друг	115
Миф о самоуверенности	118
День за днем	121
Безоговорочная любовь	124
Возмещение ущерба	127
Гнев и негодование	130
Передача послания	133
О чем я молюсь?	136
Важные подарки Господни	139
Когда приходят темные времена	142

Бедный я	145
Расслабление в трезвости	148
Качество трезвости	151
Молитва о спокойствии	154
Духовное пробуждение	157

