

Сбросить Камень

или

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «РОКА»



Удаление Дефектов Характера

Шестой и Седьмой Шаги

Второе издание

Билл П.

Тодд У.

Сара С.

Хазелден
Центр города, Миннесота 55012-0176

1-800-328-0094
1-651-213-4590 (Факс)
www. hazelden.org

©2005 Хазелден Фонд
Впервые опубликовано в Глен Аббеу Букс, Инк., 1993
Впервые опубликовано в Хазелден, 1999
Впервые опубликовано в России, 2017
Все права защищены
Отпечатано в России, г. Пятигорск

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

ISBN-13:978-1-59285-161-4

Библиотека Каталогов Опубликованных Данных Конгресса П., Билл.
1947-

Сбросить Камень: удаление дефектов характера: Шаги 6 и 7 /

Билл П., Тодд У. Сара С.-2-е изд.:

125 с. 19,7х21,0 см.

Предыдущее изд. опубликовано: Сизтл, штат Вашингтон: Аббеу
Букс, 1993. ISBN 1-59285-161-4 (мягкая обложка)

1. Расстройства личности-Пациенты-Реабилитации. 2.
Алкоголики-Реабилитация. 3. Алкоголики-Религиозная Жизнь. 4.
Анонимные Алкоголики. 5. Программа Двенадцать Шагов. 6.
Методы Самопомощи. 7. Духовная Жизнь.

I. У., Тодд. II. С., Сара. III. Титул.

RC554.P2 2005

362.29'186—dc22

2004059665

*Посвящается
большой работе по проведению семинаров
«Большая Книга оживает»*

Джо МакС.

Талса, Оклахома

Джо МакК.

Литл-Рок, Арканзас

Чарли П.

Мэйсвил, Арканзас

Перевод Евгения Г.

Полезная Молитва

*Боже, помоги мне сегодня обрести равновесие
С моими недостатками характера
И Принципами нашей Программы
Так, чтобы быть полезным
Для себя, друзей и Тебя,
БОГ, как я Тебя понимаю.¹*

Шаг Шестой

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

Шаг Седьмой

Смирению просили Его исправить наши недостатки

Содержание

Предисловие	ix
Введение	xi
Шаг Шестой	1
Шаг Седьмой	57
Молитва душевного покоя и смирения	93
Пословица на санскрите	94
Молитва святого Франциска Ассизского	95
Отстранение (Молитва)	96
Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков	97
«Сбросить Камень» от Санди	99
Дефекты/Недостатки характера – Принципы Программы	101
Сноски	103

Предисловие



Прошло больше двенадцати лет, когда первое издание книги «Сбросить Камень» увидело свет. Всё это время я представлял книгу на семинарах, ретритах* и спикерских, длившихся от одного до двенадцати часов. Положительных откликов на книгу «Сбросить Камень» оказалось больше, чем я мог ожидать; особенно приятно было слышать, что многие спонсоры снабжают экземплярами книг своих спонсируемых после их Пятого Шага.

Многие члены сообществ, использующих практику Двенадцати Шагов, проводят домашние собрания, на которых разбирают книгу «Сбросить Камень». Они встречаются раз в неделю по вечерам, обычно в восемь, в определённый день. Ведущий собрания, также как и я на своих углублённых семинарах, распределяет истории в книге между членами группы. Дойдя до определённого места, в соответствии с распределением, член группы обычно зачитывает историю и комментирует то, как он или она идентифицирует себя с историей персонажа.

Новый материал во втором издании был добавлен в результате замечаний, полученных от тех, кто читал первое издание, и опыта, полученного мною на протяжении всего своего пути выздоровления, а это уже больше двадцати пяти лет. Когда я только присоединился к АА, мне казалось, что программа действий, описанных в Большой Книге, рассказывает о тысяче вещей. Я не сразу стал понимать, что в ней говорится о нескольких простых вещах, но тысячи раз.

В начале 1980-х годов я работал в архивах штаб-квартиры АА в Нью-Йорке, и одним из наиболее часто задаваемых вопросов был: «В чем разница между дефектами характера и

* международное обозначение времяпрепровождения, посвящённого духовной практике

недостатками его?». Ответ в том, что никакой разницы нет. Билл У. и другие авторы Большой Книги не хотели использовать одно и то же слово в формулировке двух Шагов подряд. Такой же подход используется и в этой книге: словосочетание «дефекты характера» используется взаимозаменяемо с «недостатками».

Нелл Уинг, первый архивариус АА, на протяжении долгого времени бывшая секретарём Билла У., и я нашли оригинал истории Мэри «Сбросить Камень» (этой историей начинается введение в этой книге) в старом бюллетене, который рассылался интергруппам. Случайно название книги совпало с известным выступлением Санди Б. на конференции АА 1976 года, которое прозвали «Сбрось Камень», и поэтому путало людей. Несмотря на то, что образная картина сбрасывания «камня» заняла у Санди всего три минуты из пятидесятиминутной речи, она стала легендарной. Спасибо, Санди, за разрешение включить твою притчу «Сбрось Камень» в это издание.

Спасибо всем тем, кто внёс вклад в создание этого второго издания, так как мы «всегда будем учениками в этой Программе, и будем по-прежнему обучаться ей и открывать что-то новое, открывать свои умы, чтобы принять, и свои сердца, чтобы понять».

Билл П.,
сентябрь 2004 года

Введение



Некоторая группа людей, практикующих Программу Двенадцати Шагов, собирались в поездку на лодке к острову под названием Безмятежность, и эта компания людей на лодке была действительно счастлива. Когда лодка отошла от дока, несколько человек на борту заметили Мэри, которая бежала по улице, стараясь догнать лодку. Один из людей в лодке сказал: «Чёрт, она не успела». Другой ответил: «Может быть, и нет. Давай, Мэри! Прыгай в воду! Плыви за нами! Плыви! Ты можешь! Ты сможешь догнать нас!»

Мэри прыгнула в воду и поплыла изо всех сил. Отплыв немного, она стала тонуть. Теперь все на борту видели, что Мэри борется изо всех сил, и закричали: «Давай, Мэри! Не сдавайся! Сбрось камень!». Вдохновлённая такой поддержкой, Мэри снова поплыла, но вскоре опять стала тонуть. Она уже уходила под воду, когда до неё донеслись крики: «Мэри, брось камень! Сбрось камень и плыви!».

Мэри смутно осознавала что-то на своей шее, но не могла понять, что. Ещё раз, собрав все силы, она поплыла. Сначала плыла очень хорошо и даже приблизилась к лодке, но почувствовала, как что-то тяжёлое снова тянет её вниз. Она видела, как все люди в лодке тянут к ней руки и кричат, чтобы она продолжала плыть и подсказывают: «Не дури, Мэри! Сбрось камень!».

Тогда она догадалась, в третий раз уходя под воду, что что-то на её шее – *вот, что* топит её, когда она *хочет* плыть к лодке. Это был «камень», о котором все кричали: обида, страх, не-

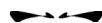
честность, жалость, нетерпимость и гнев были лишь частью того, из чего был сделан её «камень». «Боже, помоги мне избавиться от камня, – взмолилась она. – Сейчас же! Избавь меня от него!».

Мэри удалось продержаться наплаву, чтобы развязать некоторые из пут, державших этот камень на шее. Поняв, что ей это удалось, она почувствовала, что её груз *уменьшился*. С новым приливом сил ей стало легче. Она разорвала оставшиеся путы и *сбросила камень*.

Освободившись, она была поражена, как стало легко плыть, и вскоре догнала лодку. Те, кто находились на борту, болели за неё, аплодировали и говорили какая она молодец, и как здорово снова быть вместе, плыть в одной лодке в приятной компании.

Мэри чувствовала себя прекрасно и уже собиралась немного отдохнуть и расслабиться, когда оглянулась на берег. Ей показалось, что она увидела там кого-то качающегося на воде, как она только что, и она указала на него другим. Действительно, кто-то пытается догнать лодку, плывёт изо всех сил, но без большого успеха. На самом деле, похоже, человек тонет.

Мэри огляделась и увидела беспокойство на лицах других членов команды. И она была первой, кто наклонился за борт и закричал: «Эй, друг! Сбрось камень!»



Майк делится опытом избавления от «Каменя»:

Перед обсуждением Четвёртого Шага Большая Книга говорит: «Пьянство было всего лишь симптомом. Итак, мы должны разобраться в условиях и причинах». Тщательная инвентаризация раскрывает эти причины и условия. Пятый Шаг позволяет разделить их с Богом и другим человеком и снять внутреннюю боль, которую они причиняли нам в прошлом.

После окончания своего Пятого Шага я выбросил все записи, но оставил одну страницу, где были перечислены мои основные дефекты характера. Этот список пригодится мне в дальнейшем.

В первый раз, когда я прочитал Шестой Шаг, то подумал: это значит, что я должен прийти к какому-то ангельскому состоянию сознания, в котором я должен был стать – и навсегда остаться – «полностью готовым», чтобы Бог избавил меня от всех моих недостатков. (Я забыл, что АА обещает «духовный прогресс, а не духовное совершенство»)

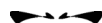
Книга *«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»* поправила меня. Шестой Шаг: «Путь АА описывает наилучшую жизненную позицию, которой следует придерживаться, чтобы выполнять работу, которую надо будет продолжаться всю жизнь». Для меня это означает, что Шестой Шаг делается не один раз, – он продолжается в течение всей жизни в выздоровлении. Даже то, что является сегодня «наилучшей жизненной позицией», – это всегда только начало.

Однажды утром, когда я был в Хазелден Феллоушип Клаб в Сент-Поле, штат Миннесота, я проснулся очень рано, и понял, что пора что-то делать. Я вынул список дефектов, снова прочитал его, и задал себе два вопроса: *Почему я держусь за них?* и *Что они когда-либо сделали для меня?* (Я стоял перед выбором: надо ли мне продолжать за них держаться, боясь отпустить, как я поступал в течение многих лет и пришёл к алкоголизму). Итак, я встал на колени и произнес молитву Седьмого Шага из Большой Книги, где просил Бога о помощи, чтобы заменить своеволие на волю Его. В книге *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций* такое действие называется «основным элементом всякого смирения».

Я пришёл в Хазелден лечиться, потому что постоянно испытывал упадок духа и неудовлетворённость. Я считаю, что нам необходим Шестой Шаг, когда дух наш ослабевает – слабеет из-за дефектов нашего характера, для которого алкоголизм является симптомом; болеем и устаём от влияния алкоголя не в своём прошлом, а в своей нынешней жизни.

В этом непрерывном процессе Программа приглашает нас туда, где никто из нас никогда раньше не был: в жизнь уже без того страха, который был, без гнева, обид и с подлинной самооценкой вместо жалости к себе. Существует, однако, и цена этому: **готовность бросить вызов** и **изменить** образ

мыслей, речи и поведения, которые, возможно, не менялись в течение десяти, двадцати, тридцати или более лет.



Истории Марии и Майка – хорошие иллюстрации к лучшему пониманию работы по Шестому и Седьмому Шагу. Первые пять Шагов заложили фундамент для выздоровления. Следующие два Шага дали активное ежедневное решение для удаления преград, блокирующих нас от того, чтобы приносить пользу другим людям, и от своей Высшей Силы, и, особенно, (в конечном счёте), блокирующих нас от самих себя.

Есть четыре основные причины, когда мы не «полностью готовы» работать по Шестому и Седьмому Шагам. Первая из них – это сознательное решение, что мы никогда не откажемся от определённых дефектов характера. Далее, мы обвиняем в наших недостатках других: людей, ситуации, или учреждения. В-третьих, мы рационализированы. Наша способность к рационализации неограниченна. Перед выздоровлением мы потратили годы, создавая барьеры против неприятной действительности. Наконец, это отрицание того, что мы абсолютно не подозреваем о своём собственном вкладе в наши проблемы.

Порядок Двенадцати Шагов имеет веское основание. Нет большого толку в возмещении ущерба в Восьмом и Девятом Шагах, если нет признаков нашей готовности к переменам после Шестого и Седьмого Шагов. Сколько раз в употреблении мы признавали, что сожалеем о содеянном, без малейшего намерения изменить своё поведение. Поэтому зачем нам извиняться снова? Работа над Шагами Восемь и Девять будет впустую, если мы никогда не начнём работать над Шестым Шагом со смирением, о котором говорится в Книге. «Обещания» Большой Книги (с. 83 и 84*) придут после обсуждения Шагов Восемь и Девять.

Давайте обратим внимание на слова Сэма Шумейкера², чтобы прояснить, о чём Шестой и Седьмой Шаги просят нас. Сэм был епископальным священником, который служил в церковной Миссии на Голгофе, где сначала Эбби Т.³, а затем и Билл У. (со-

основатель АА и основной автор Большой Книги) начинали своё выздоровление. Билл У. считал, что Сэм Шумейкер прошёл преобразование, обретя, как и первые члены АА, «духовные ключи», которые привели к появлению Программы и Двенадцати Шагов.

Шумейкер писал о необходимости принятия **ежедневных капитуляций**. Да, в Шестом Шаге речь также идёт о капитуляции, как и в Третьем. Но Шумейкер очень чётко выделил один пункт: **Мы сдаемся на столько, на сколько в нас есть Бог, как мы Его понимаем**. Другими словами, наш духовный прогресс находится в прямой зависимости от нашего избавления от «камня». Нам очень повезло, что все наши дефекты раскрываются в нас не сразу. **Работы по восстановлению дают нам ежедневное понимание того, что мы можем сделать сейчас, чтобы удалить то, что нас блокирует**. Мы должны ежедневно осознавать то, что *наши дефекты характера противоположны принципам нашей Программы*.

Первым АА Шумейкер также доводит идею, что *Бог открывает столько правды, сколько вы сможете переварить*. Это заявление приводит нас прямо на страницу 164* Большой Книги, где говорится: «Вы получите ответы, если в своём собственном хозяйстве навели порядок». Шестой Шаг помогает нам сделать это. Кое-кто называет Шаги Шесть и Семь «забытыми Шагами», так как о них мало говорят. Другие называют эти Шаги самыми главными. Возможно, вся Программа – это Шестой и Седьмой Шаги.

Работая над Шестым и Седьмым Шагами, мы менее всего склонны в выздоровлении застрять в старых, непродуктивных и негативных моделях поведения. Мы лучше понимаем то, что все Шаги должны работать вместе, хотя бы исходя из здравого смысла. Это не даёт нам попасть в ловушку, что **одного только понимания Программы достаточно, чтобы сделать нас несчастными и недостаточно, чтобы сделать нас счастливыми**. Например, некоторые из нас могут попасть впросак, думая, что система поддержки Сообщества (собрания групп) – это и есть вся программа действий.

* С. 81 книга «Анонимные Алкоголики», изд. четвёртое

* С. 160 книга «Анонимные Алкоголики», изд. четвёртое

Действие Шестого и Седьмого Шага достигает высшей точки в сбрасывании «камня» – своего упрямства, жадности, – если мы будем глупо придерживаться старых моделей поведения, мышления и чувств, которые вредны для нашего прогресса в выздоровлении.

Что бы лучше понять, давайте вернемся к Шумейкеру, который считал, что прогресс в духовной жизни основан на том, чтобы смотреть *внутрь и вверх, а не наружу и вниз*.

Чтение книги «Сбросить Камень» – это путь погружения в принципы, лежащие в Шагах Шесть и Семь, не столько для понимания, сколько для действия. Мы рассмотрим ряд идей и примеров того, как мужчины и женщины добились позитивных изменений в своих жизнях, работая над этими Шагами и выступая на собраниях, чтобы рассказать другим о своём опыте.

После завершения Пятого Шага многие из нас шли домой и читали эти два абзаца в Большой Книге о Шестом и Седьмом Шагах, а затем делали их. Кто не хотел бы избавиться от своих дефектов характера, особенно после разговора о них в процессе инвентаризации? Мы обнажили список боли и страдания, а затем поделились этим с другим человеком и Богом. Конечно, мы хотели бы избавиться от недостатков и вредных привычек в своём характере. Так, мы молились, чтобы наши дефекты ушли, и смиренно просили у Бога помощи. Мы думали, что на этом Шаги Шесть и Семь закончились.

Двигаясь дальше, мы опять сталкиваемся с теми же трудностями и проблемами, вытекающими из тех же дефектов, которые преследовали нас раньше. Возможно, они не проявлялись раньше или мы не обращали на них особого внимания после выполнения Пятого Шага, но они вернулись с такой силой, что испугали и удивили нас. Мы обратились к своему спонсору и сказали, что, возможно, нам нужно ещё раз сделать Четвёртый и Пятый Шаг. Мы чувствовали и действовали очень схоже с тем, как мы чувствовали и поступали раньше. Что же нам делать? Или, возможно, после стольких лет в Программе, всё стало просто неинтересным и скучным. Мы как затухающий костёр: группы уже не такие интересные, как раньше. Мы начали дрейфовать туда, где нас ожидает онемение, где вроде и есть небольшой рост, но почти совсем нет оснований для изменения себя.

Можно ли объяснить, почему мы не совсем готовы? Почему мы не можем смиренно просить? Что ждёт нас на этом пути?

Если у нас хороший спонсор, может быть, он или она ответит, что, возможно, это не Четвёртый или Пятый Шаг, который надо повторить, но что настало время реально оценить Шестой и Седьмой. Вместо того, чтобы обвинять Программу и людей, которые находятся в ней, в вялости своей жизни, возможно, пришло время активизировать процесс роста, вернуться в начало Шестого и Седьмого Шагов, помня, что **Программа помогает тем, кто помогает себе сам**. Программа работает для тех, кто это понимает.



Мысли Билла о принципах и сравнение их с дефектами характера:

Однажды я спикерил на годовщине группы АА в Сент-Поле, штат Миннесота, и оставил людей в задумчивости: «Если принципы Двенадцати Шагов выздоровления – не Двенадцать Шагов, то что же это за принципы?»

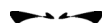
Когда я вернулся на такое же заседание примерно через год, чтобы представить спонсируемого к медальону трезвости, то несколько человек по очереди подходили ко мне со следующим замечанием: «Я искал в течение всего года, с момента твоего спикерского, принципы в литературе, но так и не смог их найти». Мой ответ на это членам группы был таким же, какой я давал своим спонсируемым: «принципы Двенадцати Шагов выздоровления являются противоположностью наших дефектов характера».

В выздоровлении мы стараемся брать противоположности своих дефектов характера и недостатков, и возводить их в принципы. Например, мы работаем, чтобы обратить страх в веру, ненависть – в любовь, эгоизм – в смирение, тревогу и беспокойство – в безмятежность, благодушие – в действие, отрицание – в принятие, ревность – в доверие, фантазию – в реальность, эгоизм – в служение, обиды – в прощение, нетерпимость – в толерантность, отчаяние – в надежду, самоуничижение – в самоуважение и одиночество – в дружбу. Благодаря этой работе, мы учимся понимать принципы нашей Программы.

Такая работа может выглядеть как недостижимая для постороннего, но не для тех из нас, кто выздоравливает и понимает, что наша истинная цель – «духовный прогресс, а не духовное совершенство». Так, Большая Книга говорит нам, что мы не предназначены для святости, и мы не должны отчаиваться, когда не можем «совершенно безупречно придерживаться этих принципов. ... Главное в том, что мы готовы духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса». Кроме того, книга *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций* гласит: «Двенадцать Шагов АА представляют собой набор принципов, духовных по своей природе, которые, если практикуются как способ жизни, могут избавить от одержимости к выпивке и дать возможность страждущему стать счастливым и полезным во всём».

Что это за принципы, и откуда они берутся? На протяжении многих лет список принципов, которые соответствуют каждому из Двенадцати Шагов, был напечатан в бюллетени АА и на небольших карточках. Происхождение этого списка неизвестно, хотя он используется многими членами АА, практикующими Двенадцать Шагов:

Шаг первый	Честность
Шаг второй	Надежда
Шаг третий	Вера
Шаг четвертый	Мужество
Шаг пятый	Добросовестность
Шаг шестой	Готовность
Шаг седьмой	Смирение
Шаг восьмой	Братолюбие
Шаг девятый	Справедливость
Шаг десятый	Настойчивость
Шаг одиннадцатый	Духовное сознание
Шаг двенадцатый	Служение ⁴



В этой книге мы и все те, кто помогал нам, будем пытаться принять правильный взгляд на Шестой и Седьмой Шаги. Мы должны научиться принимать интеллектуальные знания и превращать их в эмоциональную и духовную реальность жизни – так что мы сможем продолжать меняться, расти и быть полезными. Чтобы стать человеком, которым мы можем стать, мы должны сбросить камень – **не хвататься и держаться за старые представления своего поведения, мышления и чувств, которые вредны как для нас самих, так и для окружающих**. Центром внимания должно стать: «не останавливаться на достигнутом», держаться подальше «от неприятных и неудобных привычек и действий».

Пожалуйста, присоединяйтесь к приключению по обучению действиям Шестого и Седьмого Шагов. Благодаря этим действиям, мы сможем преобразить свою жизнь и отношения.

Шаг Шестой



*Были полностью готовы к тому, чтобы Бог
избавил нас от всех этих дефектов характера*

В начале обсуждения Шестого Шага в книге «Двенадцать и Двенадцать» говорится, довольно женоненавистническим образом, что это Шаг, который отделяет мужчин от мальчиков. Стать полностью готовым – двигаться к полной готовности – тяжело. Это требует больших усилий и информированности.

Шаг Шестой требует от нас прекращения борьбы. Пора признать, что нам нужна помощь. Это не только поможет остановить зависимость, но и поможет нам лучше жить. Пройдя через Шаги Четыре и Пять, мы начинаем осознавать свои недостатки характера. Возможно, гордыня и осознание собственного превосходства блокируют нас от пути к душевному покою. Это может быть привычка к осуждению других. А может это глубокое негодование, зависть, или жалость, которые продолжают держать нас в смятении.

Самое время перечитать Шестой Шаг заново. Кратко и по существу. Все это потребует готовности и старания. Мы не можем сразу измениться. Мы должны работать над нашим отношением к миру и молиться о нём. Мы должны поразмыслить над этим и увидеть, что наши жизни станут более спокойными, когда мы избавимся от своих разрушительных привычек.

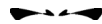
Шестой Шаг говорит нам, что надо расслабиться. Мы делаем его не сами. Поразмышляйте. Призовите и доверьтесь Высшей

Силе. Подумайте об облегчении, что нас ждёт, когда мы приобретём готовность. Это – как оказаться в горячем душе после грязной работы. Почувствуйте это большое очищение. Мы как будто заново рождаемся, появляется сияние и готовность ко всему, что встретится на нашем пути.

Мы утверждаемся в своей Высшей Силе, мы готовы к тому, чтобы Бог удалил наши дефекты. Мы по-прежнему тесно и с любовью связаны с Богом, пока мы выполняем свою работу над недостатками. После того как мы позволяем присутствию Бога участвовать в нашей жизни, удивительные изменения вступают в силу. Мы приходим в равновесие с жизнеутверждающими принципами. Всем нам знакомы выздоравливающие, которые отказались от выпивки или другой зависимости, не пьют или воздерживаются только потому, что **перенаправляют свои интенсивные внутренние страдания на жизни других**. Они не будут работать над Шестым и Седьмым Шагом.

Мы будем обсуждать Шестой Шаг при условии признания собственного бессилия. Признание поражения много раз упоминается в Программе в различных контекстах, но это может привести к путанице и, возможно, к недопониманию. Для Шестого Шага духовная капитуляция необходима. Не пассивная – тупое ожидание признания собственного бессилия, – а активная – использование воли; полная капитуляция разума (мышления) и тела (готовности).

Признание собственного бессилия обычно приходит в контексте боли. Когда наша жизнь неуправляема (и причиняет боль), то мы должны «круто её изменить». Тогда мы решаем изменить свою жизнь и препоручить свою волю заботе Бога, как мы понимаем Его, мы открываем дверь для капитуляции. На Третьем Шаге это **решение** является ключевым моментом – действенное использование воли для изменения своей жизни, чтобы привести свою волю к Богу. На Шестом Шаге требуется ещё более действенное использование воли. Мы должны действовать «как будто» это уже произошло. Мы должны верить. Слишком много тех, кто сделал Пятый Шаг как исповедь, и с удивлением оглядывается вокруг, не видя решения.



Давайте послушаем Деба:

Шестой Шаг занимает вполне логичное место после тщательно сделанного Пятого Шага. Мы спрашиваем себя: «Хочу ли я отказаться от него (от дефекта)?» или иначе: «Хочу ли я измениться?»

Независимо от того, как мало я знаю о том, как «стать другим», я должен сначала спросить, «Готов ли я поверить, что я могу измениться?» Важно помнить, что Шестой Шаг не говорит «полностью подготовили себя для того, чтобы измениться». Он говорит, «были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера». Бог, а не я, изменяет меня, давая мне то, что приводит к переменам. Моя работа действовать и вести себя так, чтобы эти изменения произошли. Так и происходит процесс изменения. Часто это связано с эмоциональной болью; **но беспросветность в жизни сильнее, чем страх перед переменами**. Это также включает в себя страдание от привлечения неприятных для нас людей. Эти люди – зеркало моих дефектов. Это всё равно, как надевать обувь на другую ногу.

Это Шаг признания собственного бессилия и доверие, а не своеволие или *самоутверждение*. Мы отрекаемся от мысли оставить свои дефекты на пути к нашей **пользе** Богу, себе и другим людям.

Билли О. однажды привёл мне пример: «На нашем собрании, ко мне подошел спонсируемый, чтобы поговорить о своей проблеме. Его мама была в той же группе, и он был «в ссоре» с ней. Ему нужно было попросить меня передать ей то, что надо ему. Я использовал свой порок обольщения и покорения доступных женщин. И вывел его из себя. В конце концов, он поговорил с мамой. Я считаю, что Бог использовал мой дефект характера, чтобы отстранить меня и убрать посредника. Ребёнок пошел прямо к цели и нашёл аргументы для разговора с мамой. Это напомнило мне, что я никогда не знаю, когда мой дефект характера недостаток, а когда нет?»

Бог использует наши недостатки и наши возможности различными путями для выполнения Своей воли.

Есть ли «быстрый путь» к духовному совершенству или прогрессу? Важно преодолеть ложную гордость в переносе

центра внимания на «избавление от дефектов характера». Такой подход является просто одним из способов жить не живя нормальной жизнью. Мы попадаем в жизнь и должны делать лучшее из того, что мы можем сделать, исходя из своих возможностей и с теми знаниями, которые у нас есть. Когда мы действительно понимаем что лучше, то мы готовы меняться. Тогда мы действительно живем.

Самый сложный аспект Шестого Шага – контроль над своим характером. Мне нужно научиться принимать себя как человека со всеми своими слабостями. Самопринятие важнее собственного злоупотребления. Я не могу оскорбить себя духовностью, застыдить и высмеивать себя. Я не могу раскрыть бутон цветка кувалдой – только Бог раскрывает цветы. На Шестом Шаге, я должен верить, что следующий Шаг – Седьмой.

В прошлом многие из нас подходили к изменениям в Шестом Шаге с возмутительным своеволием, или, другая крайность, без готовности вообще. Я обнаружил, что не существует никакого общего стандарта на сумму эмоциональной боли – для каждого очень индивидуально то, что ему нужно или что он может выдержать, прежде чем решится на изменение.

Если я не меняю своё поведение из-за боли, то кому я втираю очки? Может быть, я пытаюсь достичь какого-то идеального состояния, чтобы больше проникнуться? Пытаюсь взять под контроль свою пересмотренную самооценку? Разве это не тот же эгоцентризм и своеволие? Духовная гордость?

Бог использует недостатки, чтобы изменить меня. Но эти вопросы мы должны задать себе, так как мы считаем, что у нас есть за чем меняться. На Шаге Шесть наша готовность к переменам исходит от осознания того, как мы навредили себе и, следовательно, Богу.

Для того чтобы напомнить себе, что перемены – работа Бога, а не моя, я использую молитву:

Боже, меня не волнует, на кого я похожу или выгляжу, кто меня окружает, или то, где нахожусь. Я просто не хочу больше быть таким. На Твоих условиях, в удобное для Тебя время, пожалуйста, переделай меня так, как Ты пожелаешь. Спасибо.

Я не выбираю, какие дефекты удалит Бог. Я считаю, что жизнь с моими дефектами продолжает учить меня смирению. Я считаю, что мои дефекты, которые сделали меня угрозой, мешающей обществу, были в значительной степени удалены сразу же, когда я перестал использовать вызывающую привычку химию.

Дефекты, которые мешают мне на службе, удаляются сами по себе в течение дня, когда я этого прошу. Бог позволяет мне сохранить остальные дефекты, чтобы напоминать мне о необходимости ежедневного духовного контакта. **Они напоминают мне, что есть Бог, и это – не я.**

Для того, чтобы Бог избавил нас от недостатков характера, мы должны понимать, что мы не можем сами изменить себя полностью даже своими какими-либо выбранными стоящими добрыми целями без духовного вмешательства. «Отсутствие силы» наша дилемма. Мы ищем Силу, посредством которой мы можем жить дальше.

Как мы узнаем, когда мы готовы полностью? Как мы узнаём, когда мы голодны? Некоторые из нас испытали полную готовность как ощущение совершенной опустошенности или были в безысходном положении. Другие получили подтверждение у спонсора о готовности. Большинство из нас испытывают готовность после того, как познакомятся с чувством или опытом не готовности или не подготовленности к изменению. У нас есть друзья с такими же недостатками, и мы знаем, что сработало для них. Это приводит нас к пониманию того, почему не работает у нас.

Дефекты характера – утверждают нас в необходимости ещё больше стараться в избавления от них. Это спасает нашу жизнь. Моей проблемой было невежество: я не знал, какие у меня основные человеческие потребности и, следовательно, не знал, как достичь их. Я не знал об основных жизненных инстинктах, социальности, безопасности и сексуальности в отношениях, пока не прослушал и не изучил множество записей Джо и Чарли. Это там, где говорится «чем вы лучше учитесь, тем вы лучше делаете». Та дыра во мне, – нужда, голод, боль в моей жизни, которую я пытался залить или от которой сходил с ума из-за своего аддиктивного поведения, – на самом деле, была вполне логичным результатом, так как я не осознавал это и, следовательно, не воспринимал себя.

Я ошибался, ладно. Я «плохо выглядел». И не получал удовлетворения своих потребностей, так что я невежественно, очевидно безумно и отчаянно, проделывал то, что я знал. Ещё раз, ещё и ещё. Или отказывался совсем, совсем-совсем. Отсутствие или перебор являются сторонами одной монеты. **Точка выздоровления в равновесии.**



Нахождение баланса включает осознание, являющееся результатом Четвёртого и Пятого Шага (изменение поведения и молитвы), накопленного в Шагах Шесть и Семь. Как маятник, мы раскачиваемся от одной крайности поведения к другой, пока крайние точки постепенно не приблизятся друг к другу. Мы меняемся.

Как и в Первом Шаге, найденный баланс включает *допуски* (принимая за истину то, что нам удобно). Прошлые попытки удовлетворения своих потребностей успехом не увенчались. Признаемся, что мы действительно телом и душой отличаемся от наших собратьев. Мы – *настоящие* алкоголики и наркоманы. Мы должны оставаться трезвыми. «Если ты – *настоящий* алкоголик или наркоман, то ты однажды прекратишь употребление; и лучше оставаться живым, когда это произойдет». Нахождение баланса также включает признание того, что перспективы нашей болезни вполне предсказуема – это крайности: потребление, полный отказ и опять всё заново. Так мы подготавливались к поиску баланса. Мы опробовали всё. Да, мы старались обрести готовность, но только Бог может внести поправки и задать мотив для нашей готовности.

Желание измениться совсем не чуждо нам. Именно это желание вскормило все наши вредные привычки. Мы хотели чувствовать себя по-другому. Теперь, однако, мы просим Бога удалить дефекты характера с помощью своего осознания себя и своего желания измениться.

В признании собственного бессилия, мы говорим, что наш путь не работает (какая неожиданность!). Мы готовы попробовать другой путь. Мы хотим быть в мире со своими убеждениями. Мы – счастливые люди. У нас есть возможность биться за

понимание своей жизни. У нас теперь другой подход к когда-то заброшенной жизни. Мы хотим быть победителями, надёжно и абсолютно. Готовность может быть здравомыслящим и нравственным выбором или реакцией на боль. Мы все стоим перед выбором: рано или поздно, мы должны сделать выбор. При рассмотрении Шестого Шага, мы находим, что этот подход отделяет победителей от проигравших. **Победители активно ищут и применяют новый образ жизни. Новый способ бытия. Новый способ мышления. Новый способ поведения. Новый способ отношений.** Проигравшие ждут, пока не окажутся в такой боли, что выбор становится очевидным, а потом они принимают участие ровно настолько, чтобы только остановить страдание.



Карен подразделяет осознание:

Недавно я перелистывала свою книгу ежедневной медитации, когда наткнулась на цитату Марты Рот, которое заинтересовало меня. «Понимание стоит дешево», – говорилось там. Моя первая реакция была: «Джи, я с ней не согласна». Мы в выздоровлении высоко ценим понимание. В конце концов, это наше понимание проблемы зависимости, которое заставляет нас быть особенно полезными для «человека, который всё ещё страдает». Но, когда я прочитала краткое эссе после цитаты, я начала видеть точку зрения г-жи Рот.

В эссе говорилось о тех людях, которые сами себе – смертельный аналитик. Такие точно знают, что делать и как: матери-тираны, которые оскорбляют мужей, а сами поднялись из бедности, или с детства были не того круга и положения.

Они высокого мнения о себе, но вместо того, чтобы использовать своё положение в качестве средства для разработки нового и, надеюсь, лучшего поведения, они используют его в качестве причины придерживаться старого, деструктивного отношения. Они не готовы пройти через страдания, необходимые для изменения, хотя боль остаётся столь же убивающей их.

Они – жертвы. Список людей, которые некогда нанесли им вред, очень длинный, а список людей, кого они терпеть не могут, даже ещё больше. Они цепляются за свои недо-

статки с тревожной настойчивостью, всё время обвиняя всех и вся в своих проблемах, и никогда не ищут решения.

На самом деле, они совсем не видят в своём плохом поведении недостатков, им больше нравятся генетические отклонения, такие как колченогость или облысение, оправдывают всё результатом неправильного воспитания со стороны родителей (которые в большинстве случаев, вероятно, делали всё возможное).

Допуская, что они могут быть хоть немного виноваты, они уверены, что другие виноваты ещё больше. Поэтому, вместо того чтобы просить Бога избавить от некоторых своих дефектов характера, они тайно проклинают Бога, давшего им такую паршивую долю.

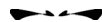
Они хороши в работе с новичками, особенно, если находят новичка привлекательным. Проблема здесь в том, что всё, чего они хотят, это говорить самим, так же как и все новички. Так что эти контакты редко длятся более нескольких дней или недель, прежде чем они доведут друг друга до грани самоубийства.

Хотя они редко сопротивляются Четвёртому и Пятому Шагам, потому что эти Шаги дают им возможность в очередной раз остановиться на их самой любимой теме – о них самих, – они, похоже, застряли в этой точке и замалчивают или игнорируют полностью те Шаги в Программе, которые являются жизненно важными для эмоционального и духовного выздоровления: Шаги Шесть и Семь.

Без эмоционального и духовного выздоровления вы многого не получите. Вы должны воздерживаться, и вы можете даже не пить очень долго. Но если вы не будете следовать «чётким» указаниям Программы, то не сможете продвинуться в приёме посланий Бога.



Прежде чем мы пойдем дальше в нашей дискуссии Шестого Шага, приведём ещё одну историю об отношениях.



Отношение Фреда. «Точка зрения двух членов АА»:

Однажды вечером Дон Д. пошел на собрание АА. Он нахмурился, когда со-группник искажил несколько слов во время чтения Главы «Как это работает». Он почувствовал ужас, когда другой встал и сказал, что он был алкоголиком и наркоманом. Другой человек слишком долго говорил. Как только он выскользнул за дверь сразу после встречи, Дон Д. пробормотал: «Это было ужасно. Я приходил зря».

Однажды вечером Боб М. пошёл на группу. Он склонил голову, когда слушал «Преамбулу» и Главу «Как Это Работает». Глаза его были увлажнены, когда он прислушивался к со-группнику, рассказывавшему свою историю. Он был благодарен за возможность присутствовать на этой встрече. После уборки и короткого общения он остановился, и, заперев дверь конференц-зала, подумал: «Слава Богу за такое прекрасное общение».

Оба члена АА были на одном и том же собрании. Каждый нашёл то, что искал.



Выбор идти к готовности и быть готовым к выбору (другими словами, готовность взять на себя ответственность) является положительным образом жизни. Сказано: «Да, мне стоит двигаться в ту сторону, где различаются боль и обида. Я вижу в себе и других достаточно, чтобы принять, что надо меняться сейчас, а не ждать, когда я уже не смогу этого сделать». Это совершенно иная перспектива, чем ожидание, пока что-то перестанет мешать мне сделать выбор. Большинство из нас хорошо осведомлены о своих недостатках характера, но часто этого недостаточно, пока нам не «надоеет быть больными и усталыми», чтобы приобрести готовность меняться.

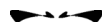
Действия «как будто» (выбор уже сделан, и изменения в нашей жизни уже произошли) ставят силу нашей воли в соответствие с силой Вселенной, так что мы можем двигаться вперёд более легко по жизни, без необузданных недостатков.

Это будет работать? Признание собственного бессилия? Изменит ли это нашу жизнь? Да, без сомнения.

Это вопрос применения и готовности применения Шагов, которые мы уже сделали, чтобы сохранить наши обязательства. Чем больше желания мы прикладываем, чем больше мы применяем действия «как если бы», тем активнее становится отдача и тем больше мы способны жить «как будто». Это полноценный и благодарный процесс. Действуя «как будто», можно поднять вопросы о подлинности и достоверности. Есть ли конфликт с человеком, к которому я стремлюсь, или хочу ли я остаться тем же человеком, которым являюсь?

Аутентичность (подлинность) – верный признак и цель. Мы являемся подлинными, когда мы выбираем, как действовать и чувствовать, как вести себя в соответствии с высшими ценностями и принципами, которые мы выбрали для нашей жизни. Если эти принципы и ценности не проявляются полностью и вместе, это не делает нас фальшивыми. *Это делает нас людьми.* Если мы считаем, что это конфликт между теми, кем мы были и кем мы стали, это хорошо. Это говорит о том, что мы понимаем разницу между реальностью и фантазией и движемся в сторону реальности.

Есть много этапов в признании собственного бессилия и работы над этим. Это называется прогресс. Мы обсудим многие из этапов в связи с Шестым Шагом и ещё раз в работе с Седьмым. Мы обсудим многие вещи, которые мешают нашей способности капитулировать и многие из недостатков характера, от которых мы, возможно, захотим избавиться. В выздоровлении нет волшебства. **Мы получаем то, что заслуживаем.**



Давайте посмотрим на историю Чарли:

Когда я только начинал, я хотел, чтобы мне было так же хорошо, как и другим людям, но я не хотел работать для этого. О, я работал по Шагам, по крайней мере, по тем, которые, как я думал, нужны. И когда подошёл к шагам Шесть и Семь, я был готов и хотел, чтобы моя Высшая Сила удалила мои недостатки – которые у меня, конечно же, должны были быть, как и у любого. Я понятия не имел, были ли они, потому что не понимал, для чего мне нужен Четвёртый Шаг и думал, что могу пропустить жизненно важный Пятый. Но я молился,

смутно надеясь, что Он должен видеть любые недостатки, я был готов принять Его, чтобы удалить их. Принцип Седьмого Шага – смирение. У меня его не было совсем.

Когда я добился прогресса в выздоровлении, я осознал многие недостатки характера и насколько я был слеп к ним. К счастью, моя Высшая Сила показала мне только то, что я был готов увидеть.

Я впал в депрессию и думал, что никогда не могу быть прощён или освобожден от этих недостатков. Я обнаружил, что депрессия – не смирение, а другая форма «игры в Бога», полагающая, что **дефекты моего характера были более мощными, чем моя Высшая Сила прощения.**

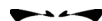
Потом, когда я узнал, Кто обладает властью и кто бессилен, я должен был решить, был ли я «полностью готов» просить Его удалить мои недостатки. Я должен был бросить играть в Бога. В конце концов, мои дефекты характера были тем, что, как я думал, сделали меня как личность, а я был очень сильно влюблен в того, кто, как я думал, был я. Своеволие было моей Высшей Силой всю жизнь, я боялся, не зная чего-то лучшего, что может занять место моих дефектов характера.

Со всей честностью, на которую был способен в то время, я делал Шаги по порядку, от Первого до Шестого, затем Седьмой, скромно, как мог, спрашивал себя, когда же моя Высшая Сила устранил мои недостатки. Но они не исчезают. Я был сражен начисто.

Тогда мне стало известно, что дефекты характера как наркотик. Я не могу продолжать пользоваться ими и жду, когда Бог облегчит мою участь. **Также я не могу не использовать их потому, что мне нужно жить дальше со своими недостатками характера в ожидании, пока Бог удалит их.**

Я собирался разработать новый набор привычек – работать против того, кем, как я думал, я всегда был – и, когда я буду использовать эти новые привычки, старые привычки/дефекты характера начнут заменяться. Меня это надолго огорчило, хотя, на самом деле, большого смысла не имело. Почему мне больно расставаться (отпустить, удалить) с поведением, которое только вредило мне?

Так что я начал действительно жить по принципам Программы, пользуясь поддержкой в сообществе, ежедневно стремясь к изменениям чтобы отдавать и получать больше. Это не происходит в одночасье. Требуются годы практики, вся жизнь. Я не святой. Но утверждаю, что приняв (принципы Программы), я остаюсь благодарным за мой духовный и здоровый эмоциональный прогресс.



Чарли сделал несколько очень важных открытий в своём путешествии. В контексте капитуляции, которую мы здесь обсуждаем, первое, что он обнаружил, это то, что ему нужно быть готовым сделать выбор. Ещё до Чарли воля направлялась на действие и для работы по Шагам выбиралась и практиковалась готовность, пока не становилась полной. Следующее, что он обнаружил, это его собственное сопротивление признанию своего бессилия от того, что самооценка его личности была связана с недостатками его характера. Если он отказывался от своих недостатков, он становился «дыркой от бублика». Вера в то, что есть что-то большее и лучшее, – это сущность веры; это **уверенность в том, что Бог сделает меня таким, кем я должен стать в первую очередь – приличным человеком.**

Сколько раз мы слышали это на собраниях? Возможно много, много раз. Мы опасаемся, что станем незаметными, если мы перестанем работать над своими недостатками. Кроме того, мы опасаемся стать среднечками, слишком нормальными или даже скучными. Размышляя над признанием собственного бессилия, многие из нас впервые совершенно честно сталкиваются лицом к лицу с самооценкой. Мы, возможно, увидели это на Пятом Шаге, который иногда может быть очень труден. Мы всю жизнь создаём себе образ, кто мы, как и чем мы живём, мечтаем, затем нас просят отложить всё это в сторону, когда возникают противоречия с новыми принципами, которым мы решили следовать в Программе. Неудивительно, что мы боимся и опасаемся.

Вот где мы должны переосмыслить природу наших истинных, подлинных Я, кем мы могли бы стать, как далеко мы готовы идти для выздоровления. Акт готовности-выбора обязывает нас быть готовыми взять на себя ответственность за этот вы-

бор. *Шаги Шесть и Семь говорят нам о том, кем мы не хотим быть, а не то, кем мы станем.* Очень опасны такие идеи, которые мы держим в себе, когда мы должны выбирать, кем мы хотим стать. Наши недостатки уже давно наши лучшие друзья. Если я стану (выберу быть) «полностью готовым», и мои недостатки характера уменьшаться или исчезнут, то кем буду я?

Как сказано в книге *«Двенадцать и Двенадцать»*, это не грубые очевидные дефекты характера, с которыми мы не можем расстаться, а те, которые мы используем «в меру» или только в отдельных случаях, что является самым трудным. Они представляются естественными инстинктивными реакциями, и, оказывается, становятся нашими врагами, когда мы начинаем размышлять и готовиться к работе по Шестому Шагу. Став полностью подготовленными – в решении полного признания собственного бессилия, – мы должны спросить у своего сердца, помолиться и медитировать, отложив в сторону самооценку и погрузиться в самосознание.



Давайте рассмотрим историю Пат:

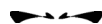
Когда мне было около трех лет в выздоровлении, у меня был самый настоящий кризис веры. Я не чувствовала, что продвигаюсь и меняюсь в Программе достаточно хорошо, и не была уверена, что те люди, которые успокаивали меня, что я не превращусь в «дырку от бублика», были достаточно заслуживающими доверия. Я закончила Программу помощи терапией и столкнулась лицом к лицу с консультантом, который сказал, что мне нужно переработать свой Третий Шаг. Это было последнее, что я хотела услышать.

Он также заставил меня задуматься о Шагах Шесть и Семь. Я боялась потерять то, что делало меня *мною*. Откажусь ли я от своей импульсивности и агрессивности? Не потеряю ли я свои преимущества? Стану ли я «духовной» или буду походить на монашку? Как я буду справляться в жизни без некоторых из своих наиболее важных составляющих? Это вызывало у меня большой дискомфорт, а иногда, просто открытый страх.

При работе над некоторыми из этих вопросов со своим спонсором и разговаривая о них на собраниях, я начала по-

нимать, что то, что делает меня той, кем я являюсь, не определяется моими действиями. **Я не просто посещаю собрания, я более не избегаю делать то, что мне необходимо делать вне собраний.** Все мои недостатки стали очевидными через мои действия ... но это не определяет меня как личность. Я могу поступать иногда плохо. Но это не делает меня плохим человеком.

Я стала смотреть на отказ от освобождения и те части себя – те привычки действовать, – которые были дефектными и пагубными. Наконец-то я работала на улице *вне* собраний, а не просто говорила о них *на* встречах. Я видела свои дефекты характера, как довольно поддающиеся коррекции глюки, а не основные части своей структуры. Иногда, чувствовалось, дефекты были достаточно крупными. Но, так как я научилась сдаваться и отпускать, то я определённо сама стала меняться тоже. Теперь я ищу возможность посмотреть на дефекты и отпустить их. Что-то новое и лучшее всегда оказывается рядом, чтобы занять их место. На протяжении многих лет в процессе выздоровления, я медленно развивала глубокое убеждение, что могу решить эту проблему и найти готовность сделать это.



Как явствует из истории Пэт, и многих подобных, что боязнь «дырки от бублика» – это бой с тенью. Даже может вызвать у нас тревогу, но если мы делаем свою работу и движемся вперёд, то тень при освещении постепенно исчезает. **Она исчезает по мере нашего понимания того, что означает наша Высшая Сила, и как Бог в нашем понимании работает в нашей жизни.** Пэт также говорит о доверии. Мы рассмотрим доверие очень внимательно, когда дойдём до Седьмого Шага. На данный момент достаточно сказать, что доверие является постоянной проблемой почти у всех в выздоровлении.

Мы посмотрим теперь пути принятия мер и то, что заставляет нас сопротивляться тому, чтобы стать *полностью готовым*.

Действие

Для многих из нас, работа по Шагам означала хождение на собрания и разговоры о Шагах, рассуждения о том, что они значат в нашей жизни, или в работе по Шагам, чтобы мы могли сказать о них на встречах. Иногда, мы были вынуждены предпринимать действия, чтобы сделать инвентаризацию по Чет-

вёртому Шагу или Пятый Шаг. Возмещение ущерба призывает нас к действию. Обычно, однако, после того, как мы совершили конкретные действия. Шаги Шесть и Семь, в частности, становятся «соглашательскими». Мы ходим на собрания, где обсуждаются Шаги Шесть и Семь, и киваем мудро и спокойно практически на каждый сделанный комментарий. Когда доходит наша очередь говорить, то объясняем как проходить Шестой и Седьмой Шаги после выполнения инвентаризации и пройденный Пятый Шаг, и мы все чувствуем, как будто бы мы работаем по Шагам.

Это проблема. Надо ещё раз взглянуть на этот процесс. Обсуждение Шагов на собраниях сильно отличается от работы по ним. Вспомним, что Глава 6 Большой Книги, где эти шаги выделены, называется «В Действии». Сделанная некоторая работа и какие-то действия по Шагам в прошлом, очень далеки от продолжения работы сегодня. Кивать на собраниях, соглашаясь с особенно глубоким комментарием, не то же самое, как проделывать то, что говорящий, возможно, проделал сам для достижения этого уровня осознания.

Мы должны стать готовыми на действия – непрерывные действия – стать тем, кем мы можем стать. Это требует принятия осознания стать полностью готовыми. Медленно, с остановками, но стать. Почувствуйте это.



Вот пример Ричарда Шестого Шага:

Я наслаждался множеством преимуществ Программы, переживал обо многих обещанных моим спонсором ощущений освобождения, и после двух лет работы по Шагам, что-то всё равно пропустил. Осталось вялое чувство недовольства. Личностные недостатки, выявленные в Четвёртом и Пятом уменьшились, но по-прежнему есть. Они порождают мысли и чувства, которые у меня были – нетерпение, нетерпимость, вспыльчивость, высокомерие, и, **особенно**, непростительное отношение к другим и себе.

Как то я обедал со своим спонсором и обсуждал мою с ним ситуацию. Поговорив некоторое время и задав много вопросов, он спросил: «Ты действительно думаешь, что сделал все Шаги, не так ли?» Я заверил его, несколько возмущенно, что

да. Или я не делал Четвёртый и Пятый Шаги с ним? Или он не видел моего активного Двенадцатого Шага своими глазами? Разве он не был в курсе того, как добросовестно – в моём понимании – я делал Десятый и Одиннадцатый Шаги?

«Всё совершенно верно, – сказал он, – но что ты скажешь о Шестом Шаге?» Он продолжил и рассказал мне одну историю. Однажды ночью человек, стоя на четвереньках, лихорадочно рассматривал что-то на тротуаре под фонарем. Полицейский остановился и спросил его, что тот делает. «Я потерял свои ключи, – ответил человек. – Не могли бы вы помочь мне их найти?» Полицейский присоединился к поиску и через некоторое время спросил: «Вы уверены, что выронили их здесь?» Человек поднял голову и сказал: «Нет, я уронил их в другом месте, но там слишком темно». Полицейский спросил: «Почему же тогда мы ищем их здесь?» Мужчина искренне ответил: «Потому что здесь светло, а я боюсь темноты». Рассказав эту историю, мой спонсор снова спросил: «Что теперь можешь сказать о Шестом Шаге?»

Я был в шоке, как он может задавать мне такой вопрос? Конечно, я был готов меняться, и у меня есть моя Высшая Сила, избавляющая меня от моих недостатков характера, не так ли, ведь Я – это Я?

Если бы я был искренне готов меняться, почему тогда меня по-прежнему столько же? Я понял, что, возможно, я был только на словах в Шестом Шаге. По сравнению с большинством других шагов, Шестой кажется совсем простым. Я полагал это потому, что для него никаких явных действий, казалось бы, не требуется. Ни одного из тех драматических противоборств, которые есть в Девятом Шаге, в нём нет, нет и чувства выполненного долга, которое даётся вместе с помощью другим в Двенадцатом. Шестой не драматичен. Там нет восторженных свидетелей, спешащих поздравить вас. Это довольно личное дело и, следовательно, кажется простым. Но, а что если бы я не предпринял бы *никаких* действий?

Шестой Шаг означает обращение в себя, и это, как правило, сложнее, чем быть честным с другим человеком. Я обнаружил, что лгать другим трудно, потому что ты применяешь принципы Программы, но по-прежнему легко лгать самому себе. Когда я говорю слишком быстро «Конечно, я готов ме-

няться», я знаю, что на самом деле сам у себя спрашиваю: «А действительно ли это так? Кого ты хочешь обмануть?» **То, что я буду ежедневно спрашивать себя о своей готовности к изменению, увеличит мою способность к изменению.** Я просто не приму этот процесс так же легко, как раньше. Я ничего не смогу узнать, если не пожелаю искренне научиться. Нежелание выполнять свои обещания изменяться приведёт к тому, что остальное не будет иметь никакого значения до тех пор, пока у меня не разовьётся фактор готовности.

Мой спонсор снова вмешался несколькими острыми вопросами. «Ты играл в футбол в школе, не так ли?», – спросил он, – прекрасно зная ответ. Он напомнил мне, как я рассказывал ему, что ненавидел тренировки: «получать удары и ушибы без веской причины». Он также напомнил мне, как я сказал, что любил саму игру, особенно, когда у меня получалось.

«Ты знаешь, – сказал он, – никто не волнуется на тренировке. Там нет искры. Это распланированная игра. А хорошее спортивное состязание требует тяжелой подготовки, и Шестой Шаг можно сравнить с тренировкой по футболу. Если ты собираешься продолжать развиваться в Программе, ты действительно должен проработать Шестой и Седьмой Шаги. Ты не можешь стоять на одной ноге, ожидая аплодисментов. Ничего не произойдёт, если ты не продолжишь действовать».

Что сказал мне в тот день мой спонсор, несёт в себе один важный нравственный урок. Это то, что я беспрестанно усердно учил, потому что знал, что однажды я пойму истинное значение этого в Шестом Шаге. Как человек искал ключи не там, где нужно, я тоже искал *полную готовность* к Шестому Шагу не там. Я добился прогресса в преодолении своих страхов и рискнул **в темноте моего нежелания** удалять дефекты моего характера.

Я постоянно повторял довольно парадоксальную фразу, которую сам придумал, и она помогает мне сегодня смотреть на Шестой Шаг: **Тот факт, что если я буду ежедневно спрашивать у себя насколько готов я измениться, увеличивает мою способность быть готовым всё больше и больше.**



Это важно для обсуждения ещё одного аспекта выздоровления: как получить то, что может дать нам новые перспективы. Если мы думаем, что выздоровление – это строгое воздержание от алкоголя (или наркотиков, еды, сексе, азартных игр, и так далее); и что полная абстинентия решит все основные проблемы в жизни, то мы, вероятно, не захотим слушать, что будет дальше. Если же, с другой стороны, мы считаем, что выздоровление – это жизнь в полной мере и с пользой, то, как стать свободным и достигнуть свой потенциал, – то нам нужно держать ухо востро.

Человек, который не выздоравливает, только судит по своим наблюдениям за выздоравливающими близкими. Он чувствует, что выздоравливающие люди тратят почти всё своё время на обучение, чтобы подняться самим и помогают подниматься другим, но очень немногие предпочитают шагать и в своё свободное время. Если «шагать» в данной аналогии означает ладить с осмысленной и целенаправленной жизнью, то некоторая правда в его наблюдении есть. Мы так увлечены своей собственной абстинентией, или походами на собрания и помощью другим в выздоровлении, что теряем из виду более «широкую картину». Конечно, есть большой смысл в помощи другим людям выздоравливать. Помощь другим является отличным способом, чтобы обрести смирение (которое мы обсудим подробно в разделе, посвященном Седьмому Шагу) и получить духовную перспективу жизни. Помочь другим встать, однако, не столь значимо, как помочь научить ходить. И это имеет не больше смысла, чем помочь лишь указав направление и место назначения другим, а самим умыть руки. **Мы помогаем другим, становясь в качестве примера, а не говорим им «например».** Мы учимся раздвигать наше видение к горизонту, а не смотреть под ноги. Это чрезвычайно важно, если мы хотим продолжать расти и отпустить то, что может ограничить эту нашу способность.

Если первым актом является **осознание**, то вторым – **принятие**, а третьим – **капитуляция** (действие). После того, как мы решили, что готовы сдаться, переходим к тем вещам, которые могут помочь нам сдаться и осознать то, что мы признаём собственное бессилие. Выбор капитуляции, став полностью готовым, – это всего лишь выбор. Осознание, однако, это совсем другое дело.

Для того, чтобы сдаться эффективно, мы должны быть готовы помочь этому процессу, чтобы, используя своё сознание, прийти в соответствующее состояние капитуляции. Мы должны действовать «как будто». Наше сознание должно так повернуться, чтобы мы начали осознавать, *когда* мы не действуем в соответствии с этим выбором. Изменение нашего сознания может быть медленным процессом или может произойти мгновенно. С благословением это может произойти плавно и быстро. Если же мы сопротивляемся, то это может показаться вечностью. Разница заключается в готовности. Когда мы остаемся честными, готовыми, и, особенно, искренними, мы становимся просветлёнными.



Лиза добавляет как действия «как будто» помогли ей в Шестом шаге:

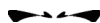
Мой спонсор дал мне напечатанный листок бумаги и сказал, чтобы я поставила его на своё зеркало в ванной и читала его ежедневно. Этот клочок бумаги гласил: «На арене человеческой жизни почести и награды падают на тех, кто проявляет свои хорошие качества в действии». Я сделала, как предложил мой спонсор, и это предложение, глядя на меня всё время, помогло мне в моей постоянной готовности. Хорошие качества характера, которые я хочу иметь, демонстрируются мне и другим только моими действиями.

Но единственный способ для меня, чтобы поступать так как нужно и получить то, что мне нужно, был действовать «как будто». Ключевое слово «действовать». Я обнаружила в своём случае, что знание часто следует за действием, а не наоборот. Я обнаружила, что как я *продельвала* это раньше, то точно также *продолжаю* поступать и сейчас.

В начале мне было предложено действовать «как будто», и я следовала инструкциям, доверяя Программе, слушая своего спонсора, и пришла к вере. Самое удивительное было то, что скоро стала делать те же самые вещи уже самостоятельно.

Я никогда не была в состоянии продумывать свой путь в выздоровлении. Мой разум придумывал огромное количество всяких гадостей для меня. Мне нужно было отключить свой

ум (не пользоваться). Вскоре я обнаружила разницу между «делать» и «думать». Ключ к действию «как будто» – это вера. Путь к вере *через* свои страхи. Я добилась прогресса и стала *полностью готовой*, когда обратила страхи в веру и просто делала «как будто».



Как мы уже говорили, действия «как будто» могут показаться противоречивыми, будучи подлинными и достоверными. Тем не менее, когда мы готовы (сделали выбор) сделать позитивный шаг к тому, чтобы Бог сформировал нас как потенциально духовных существ, то действия, в соответствии с этими намерениями, являются подлинными, несмотря на то, что мы чувствуем. Это одна из причин, почему мы должны быть осторожными при нашей склонности к драматизму.

Кажется, что зависимость – это путь к переживаниям. Возможно, потому, что у большинства из нас чувства сдержаны и подавлены с самого начала, но мы научились драматизировать, когда это нужно было, чтобы нас заметили. Мы также научились быть переживающими, чтобы скрывать свои истинные чувства даже от самих себя. Даже если это важно для утверждения, ощущения и определения своих чувств, мы должны были быть осторожными и не драматизировать. Идя в направлении становления «полностью подготовленными», легко остаться эгоцентричными и переживающими. У нас должна быть готовность, чтобы спокойно двигаться *к самоанализу, а не к самобичеванию*. Когда мы действуем, эта разница становится всё более очевидной.

Ритуал, молитва, медитация, и очищение это четыре вещи, которые мы можем сделать, чтобы процесс самопроверки шёл более быстро и легко.

(1) Найти ритуал. Мы можем разработать или позаимствовать ритуал, чтобы провести свою капитуляцию, и выбор будет сделан. Сила ритуала невероятна, и мы можем использовать эту силу, чтобы помочь продвигаться сбалансированно со своим выбором. Подумайте о церемонии со свечой, можно сжечь бумажку с написанными на ней своими колебаниями, страхами и дефектами характера. Или сходить на пляж и написать на песке у кромки воды всё то, что затрагивает проблемы признания

собственного бессилия, а затем понаблюдать как волны сотрут слова и заботы. Можно оставить свои мысли, страхи и чувства на листиках бумаги в бутылочках и отправить их в плавание на закате в море.

Или спросить у спонсора. Или спросить на собраниях. Почитайте ритуалы и заимствуйте тот, который хорошо почувствуете, поймёте, что он значим для вас и представляет простой, но мощный ритуал для обозначения своего решения стать «полностью готовым».

Ритуалы – обряды Шестого Шага. Использование ритуалов для этого мощного метода трансформации олицетворяет опыт.



Давайте послушаем Бетти:

Я атаковала Шестой Шаг много раз. Он нападал на меня в ответ. Мы вели открытую войну и мы пришли к миру. Периодически, я нарочно игнорирую этот Шаг. Я говорила, что это для меня было бессмысленно.

Сражение началось несколько лет назад, когда я регулярно посещала собрания, на которых обсуждались Шаги. «Я сделала всё возможное на первых пяти Шагах, – думала я». Я даже написала список всех своих недостатков. Их насчитывалось целых тридцать.

Следуя примеру своего старого друга, чьим качеством выздоровления я восхищалась, я написала чернилами каждый из моих отдельных дефектов на фишках для покера. Затем все тридцать фишек положила в небольшой кувшин. Каждое утро после пробуждения, я запускала в него руку (как вытаскивают номера в лото) и тащила «фишку на сегодняшний день». Недостаток мог быть гневом, страхом, гордостью, обидой, сплетней, высокомерием, жалостью к себе, проволочкой, беспокойством, нетерпимостью, и так далее, но как бы то ни было, необходимо было собраться и в течение следующих двадцати четырех часов либо уменьшить его до минимума, либо **отвергнуть**.

Это была своего рода игра. Я наслаждалась борьбой с одним «дефектом» в день. Я чувствовала, что делаю успехи, действительно работаю по Программе. Мне даже не пришло в голову, что я была за бортом этого «недостатка» – работа. Мне тридцать, в самом деле! Как это для дефекта «гордыня»?

Конечно, большинство остальных не были серьёзными недостатками характера, например, такие как невозможность быть честным с самим собой. Большинство из них были вредными привычками, которыми обладают, в разной степени, большинство людей.

Тем не менее, я продолжала эту игру в течение двух или трех лет, разговаривая с товарищами по этому поводу и призывая их идти и делать то же самое. Я объясняла, что этот Шаг предполагает, что Бог устранит недостатки, когда и если я стану готовой отпустить их, я верила в поговорку «Молясь о картошке, не забывай о мотыге», уподобляясь школьнице. Я просила свою Высшую Силу протянуть руку к недостатку, которому мне приходилось противостоять каждый день, но чувствовала, что Бог ожидает, что я использую свою энергию на искоренение его из своего характера.

Тем не менее, десятки моих дефектов, которые я хотела запретить, возникали снова и снова, вновь и вновь. Казалось, что чем больше я боролась с ними, тем сильнее они отбивались. Это обескураживало меня. Я думала, что была готова, старалась, но теперь Номер Шесть и я взяли отпуск. Я положила маленький кувшин со своими фишками на полку позади каких-то книг и задвинула подальше. Я занималась и активно участвовала в Программе, чувствовала себя комфортно в выздоровлении; пыталась применять принципы во всех своих делах. Затем из ниоткуда появилось глубокое возмущение по отношению к другим выздоравливающим. Я мучилась, молилась, но обсудить было не с кем. У меня была бессонница, расстройство желудка, и усталость. (Любой хороший врач может сказать вам, что отрицательные эмоции делают людей физически больными).

К счастью, как раз примерно в это время наша группа наметила для обсуждения Шестой Шаг. Я открыла свой экземпляр книги «Двенадцать и Двенадцать» и прочитала все Шаги до конца. Хотя я читала их уже много раз, казалось, как будто я увидела их смысл впервые. Я поняла, что, вместо того, чтобы усиленно бороться с дефектом, я тоже должна была просто отпустить его. Просто открыть свои руки, сердце и разум, и сказать своей Высшей Силе: «Вот он, этот дефект, отдаю его Тебе. Пожалуйста, избавь меня от него». В моём

случае, это была горькая и разрушительная обида, от чего я хотела бы избавиться. Так оно и случилось. Она исчезла и больше не вернулась.

С тех пор я следовала этой процедуре и в других эмоциональных проблемах с таким же результатом. Мне просто нужно иметь в виду, что если я не на 100 процентов искренна в своем желании избавиться от проблемы, процедура не будет работать. Я пришла к выводу, что Шестой Шаг означает именно то, что он гласит. Не больше, не меньше. Пока я не буду готовой к удалению болезненных, ингибированных (препятствующих) или старых недостатков, они будут преследовать меня. Не постоянно и не все из них (некоторые всегда будут в «резерве»). Но если они вернуться, то будут ослаблены и отступят намного легче. Как и для своих вредных привычек, что я однажды перечислила как дефекты, теперь я пытаюсь запираить их всех на один день каждый раз так же, как и свою зависимость.

Маленький прогресс был достигнут на недостатке «гордыня». Теперь я могу признать, что большинство моих проблем проистекают из одного большого и вопиющего дефекта: **эгоцентризма**. И как я могу не погрязнуть в жалости к себе, не плакать над обидами, не испытывать праведный гнев, боль и зависть и не переживать страхи и тревоги, если все мои мысли были исключительно о себе бедной?

Давным-давно очень мудрый человек написал: «Жизнь человека – это то, что он думает». Через Шестой Шаг я узнала, как это верно. Я никогда не могла понять высказывание полностью, но теперь я знаю его ценность для меня. Это называется самым драгоценным активом любого выздоравливающего человека: готовность уступить место режиссёра, прекратить попытки запустить шоу. Мне нужно сохранить послание Шестого и Седьмого Шага: признать своё бессилие и довериться Богу во всех своих мыслях и во всех делах.



(2) Используйте молитву. Наш ритуал может включать молитву. Также наша ежедневная медитация и практика может включать молитву. Мы говорим о молитве ещё и как о связи с Седьмым Шагом, но она важна и в Шестом. Как и во всех Шагах,

молитва, как часть ритуала, добавляет глубины и удваивает смысл всех обещаний, что мы давали (например, иметь готовность или оставаться в готовности).

Используйте молитву, чтобы попросить осведомленности и готовности воспринимать. Используйте молитву, чтобы попросить глубины и фокусировки. Используйте молитву, чтобы спросить, как сделать канал лучше для своей Высшей Силы. Используйте молитву, чтобы просить легкости и благодати в признании своего бессилия. Используйте молитву, чтобы спросить, как молиться. Используйте молитву, чтобы спросить, как думать и действовать. Используйте молитву, чтобы сказать спасибо. Используйте молитву. Молитва может рассматриваться даже как **обман**, потому что после неё становится намного легче.

Если молитва не используется, она не имеет смысла. Молитва это не только вопрос веры, это вопрос действия. Мы тогда не попадём в ловушку догмы или какого-то метода. Молитва не о том, что правильно или неправильно, или «должно» или «не должно». Речь идёт о личном или индивидуальном разговоре с Богом или Высшей Силой, или Универсальной Энергией, или Коллективным Неосознанным, или как мы его там называем. Молитва не говорит нам о том «где», она говорит о том «как». Как молиться или что говорить. *Речь идет о связи.*

Есть некоторые чрезвычайно эффективные молитвы из многих духовных традиций. Эти молитвы эффективны, потому что люди, которые их написали или произносят, практикуют их ежедневно. Святые, которые использовали молитвы, не беспокоились о том, как правильно это делать. Они беспокоились по поводу контакта с Богом и получения ясности в своих собственных действиях. Мы постоянно должны быть более внимательными во взгляде на молитву и её место в своей жизни. Это может быть показательным.

Многие члены АА стали признавать силу молитвы только после того, как сначала сопротивлялись ей. Она просто представлялось не необходимой и даже недостойной внимания. Люди, которые нуждаются и используют молитву, казались им на ступеньку ниже по лестнице, чем те, кто может получить всё сразу. Своеволие по отношению к Воле Бога.

Только после того, как в молитве свяжутся духовный поиск и капитуляция, а затем и применение этого, придёт понимание

глубины и смысла. Молитва – это не то, что может быть интеллектуализировано и проанализировано. Она может быть реализована только через практику. Программа призывает нас к действию. Помолитесь. Часто молитва произносится примерно так:

Бог дал мне мужество и силы, чтобы знать, кто я на самом деле, действовать соответствующим образом в своей жизни, и воздерживаться от трат своего времени, энергии и интересов на недостатки своего характера.



«Молитва – Это Особое Время» для Криса:

Молитва – это особое время, которое я разделяю с Богом. Молитва является средством, которое я использую, чтобы поговорить с Богом и услышать, как Бог общается со мной. Когда я молюсь, я успокаиваюсь и утихомирываю любые волнения в себе. Я подтверждаю своё единство со своей Высшей Силой, и нахожу ответы, к которым стремлюсь.

Я не ограничиваю свои молитвы определённым временем или местом. Всякий раз, когда маленький успех входит в мою жизнь или светлый момент радости освещает мой день, я молча благодарю Бога за эти благословения. Каждый раз, когда я утверждаю Бога как источник своего блага и благодарю за многочисленные каналы, через которые это приходит, я молюсь Богу.

Молитва позволяет мне знать и чувствовать, что я любимый ребёнок Бога. Я нужен, потому что я могу быть выражением хорошего в своём мире. Я – **полезный** человек.



(3) Научитесь медитировать. Медитация и молитва традиционно обсуждаются в Одиннадцатом Шаге, но мы можем поместить их и использовать здесь, если захотим. Те, кто идёт по Программе, через некоторое время понимают, что Шаги являются синергетическими (совместными), и что скоро они будут практиковать части одного Шага совместно с частями многих других в одно и то же время. Медитация – это практика, которая может быть использована на протяжении всей Программы. Медитация служит, в основном, для прослушивания и успокоения собственно своего ума (время покоя).

Хотя не так много говорится в Большой Книге или книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» о том, как медитировать, мы научены опытом и стали интуитивно понимать присутствие Бога. Мы практикуем медитацию как дисциплину на своём собственном пути, пока мы не сделаем её неотъемлемой частью своей жизни. Некоторые участники извлекают пользу, читая книги о медитации и её методах. Другие посещают занятия местного сообщества в колледже, центре йоги, или церкви. Так же, как с молитвой и другими положительными дисциплинами в процессе выздоровления, преимущества медитации становятся очевидными лишь через практику.

При использовании медитации для Шестого Шага может быть использована форма созерцания. Принимать одно слово или мысль, если позволить им работать через наш разум, бывает очень показательно. Возьмем, к примеру, слово «сдаться». Мы можем начать, повторяя это слово в своей голове снова и снова: «Сдаться. Капитулировать. Сдайся. Сдавайся. Откажись. Освободись. Отпусти. Сдай. Покойся. Возобновись. Капитуляция. Уязвимость. Открытость. Сдать. Сдача. Сила. Изменение. Высшая Сила. Капитулирование». Мы можем держать эту строчку мыслей на некоторое время, вероятно, не более пяти минут, чтобы начать свои регулярные утренние или вечерние обычные молитвы и медитации.

Молитва видит ответы и направление в жизни. *Медитация* слушает ответы от Высшей Силы и развивает способность внутри нас принимать ответы. *Размышление* является изучением способов превратить ответы, которые мы получаем в молитве и медитации, в действие.

Размышление является изучением смысла и используется в Двенадцати Шагах. Это не совсем несложное суждение. Оно требует рассмотрения плюсов и минусов возможных вариантов и определения того, в каком направлении мы будем действовать, чтобы добиться лучших результатов. *Прогресс от духовной молитвы к медитации и размышлению активен, а не пассивен.* Он участвует в удовлетворении от полученных результатов молитвы и медитации в действиях. Мы узнаём через какое-то время работу своего тихого размышления в своей жизни, получаем ответы Высшей Силы как результат молитвы и медитации.

Молитва, медитация и размышление также дают нам большую осведомленность о наших конкретных формах сопротивления. Это знание даёт нам понимание, что мы делаем неправильно. Например, поиск шнурков от наших ботинок никак не связан с тем, как мы их завяжем. На этом типе созерцания возникает новое понимание и внимание. Если мы плохо знакомы с традиционной медитацией и молитвой, мы можем попытаться выучить несколько простых практик успокоения и приобретения концентрации. Мы используем свою интуицию и чувство высшей цели, чтобы найти удобный способ для применения установки «быть полностью готовым». Мы получаем ясность и видение. Какой бы метод мы не использовали, медитация помогает определить форму нашей молитвы и направление своей **капитуляции**.



Гено разделяет некоторые идеи о медитации:

Всем нам, детям Бога, Он дал необычайные дары. Прежде всего, это шанс на новую жизнь, на один день трезвости и чистоты только сегодня.

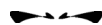
Бог избрал нас для особой цели. Здесь, в этой школе Жизни, Он находится на работе: сгибая, обрабатывая и отливая нас только с одной целью, и это то, что, согласно нашим действиям и примерам, должно быть полезным для других и самих себя. Он делает с нами то, что Он никогда не делал с нами раньше. Он делает с нами то, что Он не делает больше ни с кем. Мы особенные в Его глазах, и мы должны позволить Ему идти Его дорогой.

Чтобы подтвердить направление изменений и овладеть силой для осуществления этих новых действий, нам нужен Одиннадцатый Шаг как ключ к поддержанию сознательного контакта, который заберёт сожаления о прошлом и опасения о будущем и позволит справиться с вызовами сегодняшнего дня.

Тихое время молитвы и медитации с нашей Высшей Силой каждое утро перед «дневными тяжкими заботами и общими проблемами мира» ставят нас в позитивное отношение в течение всего дня. Те из нас, кто выбирает развитие тесных отношений с Высшей Силой, находят, что ответы,

которые мы получаем (иногда мы называем это интуитивным знанием), помогают нам сохранить свои повседневные обязательства.

Мы должны научиться выключать свой разум, открывать свои сердца, и отдавать всего себя Богу в это время. Это кажется сложным на первый взгляд. Но дисциплинирование своеволия, хотя может быть и медленно, приходит с практикой. И такая регулярная работа необходима для максимально эффективного использования Одиннадцатого Шага.



(4) Подготовка к чистке. Если мы возьмём направление на новый курс действий и станем «полностью готовыми», чтобы избавиться от своих недостатков, то имеет смысл начать с чистого листа. Конечно, здравый смысл – очень редкая вещь *в* или *вне* Программы, так что не удивительно, что это редко обсуждается на встречах, и нам необходимо приложить усилия, чтобы добиться чистого места.

Давайте рассмотрим несколько таких мест, которые мы хотим исследовать и очистить, так как мы подготавливаемся к полной готовности.

Как используется наш язык? Насколько мы созрели? Много ли мы ругаемся и делаем грубых замечаний о противоположном поле, используем тенденциозные и предвзятые выражения? Не сплетники ли мы? Саркастичны ли? Отпускаем ли мы грязные или рискованные шутки? Используем ли грубую лексику? Взглянем на наш язык и посмотрим, как он вписывается в духовный подход к жизни и к превращению в готовность.

Когда мы впервые начинаем посещать собрания, многие из нас поражаются количеством произносившейся ругани. Курение, брань, и высмеивание менее удачливых, кажутся обычными вещами. Мы должны внимательно это изучить. Что делать человеку, который принял Третий Шаг, применяет его, говорит о подготовке к Шагам Шесть и Семь? Попробуйте отказаться от брани. Попробуйте отказаться от сильных выражений. Попробуйте отказаться от предвзятости. Попробуйте отказаться от сексизма. Попробуйте отказаться от сплетен. Мы обретаем желание отказаться от них и действуем «как будто», пока Бог не удалит их.

Ещё одна близко стоящая область ко всему прочему – использование привычек. Языковые шаблоны могут войти в привычку. А если вы ещё и курите, употребляете много сахара, чрезмерно много пьёте кофе, играете в азартные игры, злоупотребляете кредитными картами, неумеренны в сексе, водите с превышением скорости и так далее? Как эти действия влияют на ваше продвижение к Богу и духовности? Означает ли наличие одной зависимости то, что у нас всё ещё зависимый (привычный) образ жизни? Вспомните, что говорится в Большой Книге об алкоголе (наркотиках, еде, сексе, азартных играх, и так далее), являющихся симптомами. Это только верхушка айсберга. Мы должны внимательно изучить всю свою жизнь на предмет зависимости и оскорблений. Если мы хотим отказаться от наших дефектов характера, мы должны будем готовы увидеть их все!

Рассмотрим нашу сексуальную жизнь или как мы относимся к противоположному полу. (Или же секс, если хотите). Рассматриваем ли мы других в качестве сексуальных объектов? Используем ли мы секс, чтобы изменить своё настроение? Должны ли мы оскорблять? Способны ли мы на духовную близость? Можно ли выявить свои истинные чувства в открытой и доверительной манере? Способны ли мы хорошо относиться к тем, к кому испытываем сексуальное влечение без секса? Насколько шаблонны наши отношения?

Зависимы ли мы от кофеина? Или жевательной резинки? Или любого другого вещества? (Это очень интересно, когда мы начинаем судить о вещах, которые считаем меньшей угрозой своей трезвости и, следовательно, хотим сохранить. Мы действительно начинаем рационализировать и объяснять. Дело в том, что эти вещества также вызывают привыкание. Замкнутый круг. Мы не можем позволить себе обманываться в том, что никто больше, чем мы, не знает о курении, алкоголе, азартных играх, сексе или каких-либо других зависимостях. Все пристрастия маскируют чувства и меняют наши действия и других. Мы должны иметь дело с ними со всеми)

Как насчет наших моделей в работе? Действительно ли мы трудоголики? Должны ли мы избегать своей семьи и других вопросов, работая невероятно долго? Должны ли мы рационализировать время, проведённое вдали от дома, объяснением,

что нам нужно много работать, чтобы сохранить свою работу? С экономической точки зрения сейчас тяжёлые времена, так что нужно ли нам приложить дополнительные усилия для того, чтобы оставаться в безопасности? Получаем ли мы большую удовлетворенность и смысл жизни от своей работы? Готовы ли мы посмотреть на то, как мы работаем? Полностью ли мы удовлетворены результатами своей работы? Работа является областью, которую многие из нас боятся исследовать. Можно сказать, что работа нужна для того, чтобы изменить своё настроение. Мы можем сказать, что работаем для того, чтобы избежать разных вещей. Можем сказать, что работа это намного больше, чем просто работа. Свою жизнь на работе стоит пересмотреть.

Как насчет физических упражнений? Должны ли мы использовать физические упражнения, чтобы изменить своё настроение? Становимся ли мы зависимыми от физических упражнений в результате этих самих упражнений? Должны ли мы избегать некоторых вещей с помощью упражнений? Как и работа, это сложный вопрос для изучения. Нам всем необходимы физические упражнения. Вот только сколько, чтобы это не было чересчур? Вот почему мы прямо сейчас это пристально рассмотрим. С молитвой и медитацией, мы надеемся найти точку равновесия, которая соответствует нашему духовному намерению и своей способности меняться.

Давайте рассмотрим очищение для продвижения в направлении готовности.

Первое очищающее действие заключается в изучении того, что мы едим и пьем. Выберите день. Один день для исследования привычек в еде и питье. Мы смотрим на то, как мы употребляем пищу, а не на наши кулинарные ритуалы.

Для второго очищающего действия предлагается сделать специальное отступление, может быть, на выходные, наконец на день проведения нашего эксперимента и очищающего ритуала, и посмотреть на становление полностью готовым. Мы можем пойти в горы или на пляж. Может быть, у друга есть помещение или летний дом, которые мы можем позаимствовать. Это должно быть место вдали от нашей обычной рутины, где мы можем быть спокойными и созерцательными. Используйте отстранение, станьте максимально открытыми для всех действий, необходимых для того, чтобы стать полностью готовым.

Ещё одно очищающее действие многие находят полезным, – это день молчания. Не говорите ни с кем в течение двадцати четырех часов. Не слушайте радио или стерео. Не смотрите телевизор. Не читайте, не убирайтесь дома. Не отвлекайте себя чем-нибудь посторонним. Просто будьте спокойными и открытыми. Дайте миру тихо войти в вас. Поразмышляйте над цитатой Публилия*: «Я часто сожалел о своей речи, но никогда о молчании».

Следующее предлагаемое очищающее действие это период воздержания. Мы выбрали время – неделю или больше – для изучения своих сексуальных моделей и моделей в отношениях. Мы учимся, чтобы стать открытыми в несексуальных отношениях. Мы внимательно смотрим на свою собственную сексуальность и насколько нам комфортно в этом. Будьте открыты для своей интуиции и духовности в собственной сексуальной жизни.

Последнее предлагаемое очищающее действие высвобождает беспорядок из нашей жизни. Исследуем места хранения и гараж. Избавляемся от хлама, который не распаковывался в течение многих лет, даже во время переездов. Отдаём его благотворительной организации. Посмотрим в своих шкафах. От всего, что не носили год или полтора, – избавляемся. **Дело в том, что мы крепко держимся за бесполезные вещи.** Они могут быть очень важны для кого-то, кто будет их использовать или носить. Мы очищаем свой дом или квартиру. Избавляемся от тех вещей, которые мы не использовали, но держали «на всякий случай». Отпустите их. Таким образом, мы освободим комнату в своей жизни для новых и интересных вещей. Это больше, чем просто физический акт. **Это символ открывания нашей жизни, умственно, эмоционально, духовно для нового.** Очень трудно достичь новых высот и роста в жизни, когда наши руки заняты, держатся за багаж и хлам прошлого. Мы благодарны за то, что мы имеем в своей жизни, не принимая ничего как само собой разумеющееся. Высвобождение – это то, что мы можем. **Готовимся стать и больше, и меньше, и лучше.**



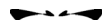
* Римский мимический поэт эпохи Цезаря и Августа. 85 г. - 43 г. до Рождества Христова

Джудит делится историей о своих попытках, связанных с беспорядком:

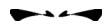
Когда в первый раз мой спонсор посетила мою квартиру, она была озадачена, как было грязно. Она говорила снова и снова о важности сохранения своего места в чистоте и как грязное место драматически влияет, возможно, больше на бессознательном уровне, на мой общий взгляд на жизнь и выздоровление.

Я сказала ей, что просто не могла содержать свою квартиру в порядке, в результате чего жила в беспорядке всё время. Я рассказала, что отдала эту проблему своей Высшей Силе, и молилась, чтобы Бог убрал мой дом. Конечно, я ошибалась тогда в роли лучшей Высшей Силы в своём выздоровлении. Когда я прошла через фазу «застревания на Третьем Шаге», то узнала, что если моё жизненное пространство загрязнено, значит, на то воля Бога, чтобы я жила в бардаке.

Мой спонсор и я здорово посмеялись над этими моими двумя первыми попытками решить проблему с беспорядком в квартире, и, так как такие идеи обычно посещают большинство из нас в процессе выздоровления, когда мы исправляемся, понимая как Шаги работают в нашей жизни. Теперь я знаю, что если я не хочу жить в беспорядке, мне нужно молиться Богу о готовности, мужестве и мотивации, чтобы самой убрать свой собственный беспорядок.



Если мы задумаемся о других областях нашей жизни, где бы нам хотелось изменений, надо более чётко понимать какое можно разработать очищающее упражнение для получения новой перспективы. Нет лучшего времени, чем сейчас, чтобы посмотреть на все проблемные области своей жизни. Мы готовы рассмотреть все эти области, так как приобрели готовность исследовать их.



Вот пример Пэм:

Через пять лет после выздоровления, я заметила, что моя духовная жизнь – моя жизнь в целом – оказалась более пустой и незначительной, чем могла бы быть. С браком всё было в порядке, но он был какой-то неживой, не радовал единением двух людей в любви. Работа моя была обычной – полной

стрессов, со множеством требований и слабым удовлетворением, – и я, казалось, трачу всё больше и больше на неё времени. У меня были друзья и развлечения, но оставалось мало времени, чтобы им уделить, и, казалось, совсем мало, чтобы уделить себе.

По предложению своего спонсора я решила уединиться. Забронировала хижину на отдалённом острове. Это было старое пристанище йога, с горячими источниками и небольшим водопадом, рядом с государственным парком с горой полной тропинок. Место казалось идеальным. Я взяла отпуск на работе, около четырех дней. И решила уединиться на неделю, так как не хотела долгое время быть вдали от своей семьи.

Я вошла в хижину. Там не было телевизора или радио. Там не было никаких обычных развлечений. Я решила хранить молчание в течение четырех дней. Я читала и созерцала. Вставала рано каждое утро и медитировала. Ходила на гору, по крайней мере, один раз в день. Делала упражнения, изучила каждую часть своей жизни до этого момента. Как я использую язык? Насколько мне нравится моя работа? Что собираюсь делать в будущем? Какая жена я была и что собираюсь изменить и улучшить? Что делаю, чтобы заботиться о своём теле? Своём разуме? Духе?

Постилась в течение дня, но ела только здоровую вегетарианскую пищу. Оставалась в стороне от других людей и просто берегла свою целостность. Я снова соприкоснулась с собой. Мне понравилось большинство из того, что я нашла. Но некоторые вещи, которые обнаружила, я должна была изменить. Некоторые вещи, которых раньше не замечала. Я вернулась из своего отшельничества готовой к тому, что может свершиться во всех сферах моей жизни, и готовой позволить этому случиться, если это произойдёт.



И, наконец, область, на которую мы хотим взглянуть, касающаяся Шестого Шага, – это **Семь Смертных Недостатков** или **Семь Смертных Грехов**. Мы обсудим некоторые из этих дефектов в других контекстах, и пересмотрим ценность некоторых из них и добавим ещё, пока рассматриваем те области, которые волновали людей с самого начала истории человечества.

Первый из семи смертных грехов **гордыня** (чрезмерная вера в собственные силы). Гордыня очень смущает наше общество. Религия учит нас, что гордость предшествует падению. Психология учит нас, что здоровое чувство гордости много значит для полноценного функционирования в мире. Программа учит нас, что злоупотребление гордостью и ложное понимание гордости – большая часть причин наших проблем. Неудивительно, что у нас смешанные чувства и мысли о гордыне.

При всей нынешней заинтересованности в чувстве собственного достоинства и самоуважении, есть ещё один элемент, о котором стоит подумать при рассмотрении гордыни. Некоторые из нас из семей, где не учили здоровой эмоциональной речи и привычкам. Мы не получили сбалансированную картину мира и отношений, а некоторые из нас получили искаженное представление о том, где мы находимся по отношению к остальной части мира. Мы чувствовали (а многие из нас и до сих пор чувствуют) **гораздо меньше**. Для того чтобы компенсировать это чувство, мы научились преувеличивать, лгать и раздувать наши достижения в пропорции ощущения собственной значимости. Чтобы добиться успеха, мы должны перестать думать, что **значим меньше**, чем другие люди. Мы говорим себе, что *не* недостойны, *не* неадекватны, что можем справиться в полной мере с жизненными проблемами. Начинаем видеть стакан наполовину полным вместо наполовину пустого. Мы должны избавиться от чувства неспособности, прежде чем сможем добиться прогресса. Если мы хорошо выучили это, то почему ложная гордость не дала раскрыть весь наш потенциал, хотя мы помним, что «Если изменим свои мысли, то сможем изменить и себя». Наша главная проблема в балансе нашего сознания, а не тела.

Многие из нас до сих пор думают, что наша ценность в качестве человеческого существа в том, что мы делаем или чего мы не делаем, а не то, кто мы такие есть. Мы считаем, что наша ценность в результатах – в автомобиле, которым управляем, в человеке, на котором женились, в доме, где живем, в работе, которая есть, в отпуске, который берём, в одежде, какую носим. Мы сместили акцент с «кто» на «что». Взгляд на гордыню означает получение новой перспективы и снова говорит о том, кто мы есть, а не исключительно о том, что у нас есть или что мы сделали. Только некоторые из нас слышали лозунг: «Един-

ственный человек, удерживающий нас от самооценки, это мы сами». Готовность к работе над гордыней в Шестом Шаге начинается с понимания, что наличие здоровой гордости за свои достижения в жизни прекрасно до тех пор, пока связано со смирением и благодарностью. До тех пор пока мы не согласны с низким качеством выздоровления и продолжаем стремиться к лучшему, приземление гордости не причинит вреда.

Тем не менее, без контроля гордыня опасна. Слишком много людей уверены, что они «написали книгу». Принимают ложную гордость за свои достижения и чувствуют, что им больше нечему учиться. Они хотят рассказать всем, как много они знают. **Это верный способ закрыть разум, который отчаянно нуждается, чтобы быть широко открытым.**

Этот вид гордости превращается в высокомерие и отвращает многих людей. Ничего не добьёшься ложной гордостью и установкой на подчинение. Мы больше не хотим иметь низкую самооценку или **соглашаться на меньшее**. Что это значит для меня – быть человеком? Что я должен предложить другим на пути служения, мудрости, и помощи? Кем я стал, и кем я стану для того, чтобы увеличить свою ценность для остального человечества и самого себя? Мысль, которая должна быть у нас постоянно – это «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет воля Твоя, а не моя».

Мы будем говорить о смирении по отношению к гордыне в Седьмом Шаге. Сейчас важно исследовать, как мы определяем себя. Какие критерии мы используем, чтобы сказать, кто мы? «Привет, меня зовут ___, и я – алкоголик». «Привет, меня зовут ___, и я – доктор». «Привет, меня зовут ___, и я заинтересован в духовном росте и хочу развить свой потенциал». Как мы определяем себя? Будем много говорить о том, где разместить гордость в нашей жизни.

Наконец, мы должны помнить, что гордости не следует опасаться. Хотя гордость указана в верхней части списка Семи Смертных Грехов, грех вызывает высокомерие или ложную гордость. Здоровая гордость является необходимой частью самооценки и роста личности. Повторим, Программа учит нас, что гордыня «идёт перед попаданием» в нездоровое состояние, является симптомом дефектов характера эгоизма, грандиозности и высокомерия.

Второй дефект – **зависть** (стремление к другим признакам статуса, способностей или ситуации). Зависть является одной из форм страха. Так же, как гордость, зависть имеет много общего с результатами других людей. Мы завидуем вещам, работе, друзьям, отношениям, статусе и просто всему остальному, что есть у кого-то другого. Нас учат завидовать рекламодатели и средства массовой информации. Мы должны идти в ногу с Ивановыми. Должны жить, как показано в рекламе пива. Должны иметь всё самое новое и самое лучшее и самое большое и самое яркое. Боимся, что у нас не будет «хороших вещей» и возмущаемся, когда они появляются у других.

Частью вещизма является правдоподобная ложь, что внешний лоск призывает нас к порядку. Если у нас есть все эти приятные вещи, то и мы должны быть в порядке, верно? Так что, если у нас их нет, что-то не так, нам надо лучше шевелиться. Но что ещё более важно, мы должны завидовать и чувствовать себя плохо по отношению к людям, у которых есть то, чего мы хотим. Они явно не заслуживают этого. Они должны быть наркодилеры или ажецы и обманщики. В противном случае, как они смогли получить то, чего хотели и заслуживаем мы, но всё же не получили, а у них есть?

Поскольку мы стремимся к прочной и комфортной готовности измениться с помощью Шестого Шага, мы находим, что зависть является также маской для ревности. А ревность сочетается с другими дефектами характера, такими, как своеволие, нечестность, ненависть, эгоизм и обида.

Ревность представляет большую опасность в процессе выздоровления. Вид мышления, который вызывает в нас зависть, заставляет нас верить, что мир должен нам гораздо больше, чем мы можем заработать своими собственными лучшими усилиями. Повторим, когда мы завидуем другим за то, что есть у них, их положению в обществе, или людям, которые заботятся о них, мы находимся на пути к жалости к самому себе. Это состояние ума порождает не только ревность, реактивную депрессию и отношение, что «жизнь не справедлива», но и гнев против всего мира. Вскоре ревность и гнев обратятся против тех людей, которые дороги нам. Напоминаем, что Большая Книга называет ревность *самой страшной из человеческих эмоций*.

Зависть очень легко подхватить, возжелав. Нас учат *желать*, а не *заслуживать*. Просто потому, что если мы хотим, должно означать, что можем получить, не так ли? Вселенная работает по принципу: заслужил – будешь пожинать то, что посеял. Ещё нас учат, что если мы просто хотим чего-то достаточно сильно и не можем получить, значит, что-то произошло. Неудивительно, что мы становимся разочарованными и подавленными. В жизни достаточно просто возжелать, и это произойдёт. Ошибка.

Те же правила действуют для всех. Мы можем получить почти всё, что нам нужно в жизни. Мы не можем реально получить всё, что мы хотим. Мы должны научиться быть избирательными и работать для того, что мы хотим. Высевают семена, а растения вырастут. Чем больше семян мы посеём, тем больше будет всходов ... учитывая надлежащее питание, уход, солнечный свет, воду и почву. Но у нас есть только время, чтобы посадить столько семян. А от Бога зависит погода и почва. Так же, как и в Шестом и Седьмом Шагах, Божья часть так же важна, как и наша. Мы должны делать свою работу, Бог предоставляет среду и возможность – силу, направление, готовность и учитель.

Если зависть – это большая часть нашей жизни, посмотрим на то, как возвращены мы были, и как мы сеем. Нам нужно посадить семена прежде, чем соберём урожай. Давайте посмотрим, как выглядит наша возможность отмечать достижения и победы других. Чувствуем ли мы себя хорошо при торжестве кого-то другого? Мы надеемся на это. Это большой шаг на пути преодоления зависти.

Нам напоминают о вековой мудрости: «Нет сильнее страсти, настолько прочно укоренившейся в человеческом сердце, как зависть». В прошлом, когда мы пили, употребляли или дурно себя вели, наша самооценка была снижена до точки ощущения того, что мы хуже, чем окружающие нас. Мы погрязли в наших личностных дефектах бесполезности, неловкости, печали и жалости к самому себе. Мы завидовали тем, кто имел то, чего у нас не было.

Зависть приносила ненависть, ревность, гнев, страх, неуважение и недоверие. Мы хотели неудач и катастроф для людей, которые стали успешными или, в любом случае, добились чего-нибудь.

До Программы, многие из нас хотели того, что имели другие, но мы не знали, как это получить. Теперь мы довольны чудесам, которые получаем в процессе выздоровления. **Мы обнаружили, что делать более важно, чем иметь, и переживать важнее, чем обладать.** Готовность к работе над нашим личностным дефектом «зависть» даёт больше понимания того, что у положительного опыта больше сострадания, эмпатии (сочувствия) и любви.

Следующий дефект – **обжорство** (потребляется больше, чем требуется). Многие из нас не могут сбалансировать наши пищевые привычки. Имеют пристрастие к сахару и углеводам. Мы гуляем и сидим на диете и снова гуляем и сидим на диете. У нас проблема потребления. Мы жадны в своей привычке к еде, которая влияет на здоровье. Мы не пробовали сочетать физические упражнения, питание и дух, что необходимо для формулирования плана жизни, который даёт энергию, здоровье, силу, и выносливость. У нас неаккуратные привычки заботиться о своём храме духа. Если мы ненасытны, то мы никогда не удовлетворены.

Важно рассмотреть все наши привычки в контексте становления быть *полностью готовым*. Если мы не замечаем одну маленькую склонность или одну маленькую плохую привычку или один маленький дефект, не просто ли мы «немного» привыкаем? Как мы можем утверждать о воздержании, если мы попрежнему придерживаемся других зависимых привычек или дефектов характера? Важно, что мы понимаем, что Шестой и Седьмой Шаги не только об алкоголе или наркотиках, или переедании, или азартных играх, или сексе. Они о приведении нашей жизни в соответствие. **Наша честность в работе по этим Шагам прямо пропорциональна нашему желанию позитивных перемен.** Не колеблетесь. Пожалуйста, будьте готовы взглянуть на все это.

Следующая привычка рассмотрения – это **лень** (уклонение от физической или духовной работы), которая является духовной провололочкой во всех областях нашей жизни. Мы слышали, что промедление – это искусство идти в ногу со вчерашним днём. Многие из нас были постоянными прокрастинаторами (сущ. от промедление), прежде чем мы начали Программу Двенадцать Шагов. Зависимость создала привычку затягивать, поскольку

пока у нас было соответствующее состояние или деструктивное поведение, всё остальное могло подождать.

Теперь мы знаем, что действие действительно волшебное слово. Лозунг «Тише едешь, дальше будешь» не означает, что мы «сложим ручки». Это означает делать, но сделать получится только тогда, когда соблаговолит наша Высшая Сила. Медленный рост, медленный успех в изживании наших недостатков характера, не означает отсрочку.

Мы не можем вешать свои проблемы на других людей из-за страха быть осмеянными. Нам нужны ответы на ранней стадии своего прогресса. Когда мы хотим спросить о решении, то задаём вопросы ясно и прямо. Мы знаем, что друзья всегда дадут нам право на ошибку и быстро направят мышление. Мы можем работать с недостатками своего характера просто «нажав на них». Мы делаем сегодня то, что призваны сделать сегодня. Многие из нас думают, что у нас нет никаких проблем в этой области, потому что мы упорно работаем на своём рабочем месте. Насколько мы ленивы в своих отношениях? Какова нагрузка дома? Как насчёт нашей духовной практики? Должны ли мы нести нагрузку и здесь? Тратим ли время и усилия, чтобы расти и развиваться, или же мы делаем это формально, не так ли? Что можно сказать о других областях нашей жизни? Должны ли мы продолжать расти умственно, эмоционально, физически? Должны ли мы привлекать опыт и приглушать усилия, чтобы подумывать? Лень – это вор времени. Недостаток характера – откладывать действия «пока ситуация не улучшится», является одним из самых разрушительных обходных путей, которые мы можем сделать. Задержки никогда не дают проблемам «уйти», они только затрудняют достижение успеха. Если мы уклоняемся от «выявления» наших проблем другими, можем быть уверены, это вызовет стресс и непонимание.

Довольно часто откладываем в «долгий ящик» результаты реальности из-за боязни, что другие будут смеяться над нами. Это самосожаление в действии. **Решения приходят от прямых и конкретных действий.** Мы всегда помним, что другие в нашей группе дают нам «право на ошибку», осознавая, что изменение направления всегда возможно для тех, у кого есть проблемы. Прокрастинация тратит впустую драгоценное время. Проволочки и задержки в работе над Шестым и Седьмым Шагами, в чём мы только убедились, делают наши проблемы ещё

хуже. Мы помним, что **решения** приходят, когда принимаются меры. Лень не только в результатах – речь идет об усилиях. Все ли усилия мы прикладываем во всём, что делаем? Это, безусловно, стоит рассмотреть в своей жизни.

«Я сделаю это завтра» – привычка, которая заставляет нас всегда отставать от графика. Если вчерашняя работа становится сделанной только сегодня, то когда будет сделана сегодняшняя? Она не ждёт, конечно, до завтра. Можем ли мы нагнать? Нет. Проволочка входит в привычку. Возникает чёрное облако над нашей головой из чувства вины, тревоги и беспокойства. Закрадывается чувство неудачи.

В Программе **день за днём** мы стараемся сделать сегодняшнюю работу сегодня. Что делать, если мы отложим работу по Первому Шагу? Ничто не даст нам удовлетворение, если мы не увидим ценность своей работы. Удовлетворение нашего дня приходит от сделанной работы вовремя и достижение своей цели **только сегодня**. Если промедление отразилось только на нас, это не так уж и плохо. А если нет, то это увеличивает нагрузку на тех, кто рядом. Плотный график оставляет мало времени для разговоров или отдыха после еды, нет времени, чтобы вписаться в семейные мероприятия. Прокрастинация имеет тенденцию блокировать нас от общества, даже от сообщества Программы. Как мы можем поделиться опытом, когда мы находимся в состоянии ума, озабоченного собой и своими проблемами?

Работа над этим дефектом характера позволяет нам участвовать в своём личном общении и в своей жизни. Всё, что нужно, это способность концентрироваться, чтобы использовать своё время правильно. Это самоконтроль. Это Программа в действии. Четвертый Шаг говорит о природных инстинктах. Мы должны получить контроль над нашими инстинктами. Когда мы устаём, мы чувствуем беспокойство. Эти чувства приходят от стресса и напряжения, что всё вокруг рушится. Но чувство беспокойства также исходит от духа, страдающего от недоедания, духа, который никогда не успевает уйти в тишину и немного отдохнуть. Нас не хватает на сегодняшние собственные проблемы, как же сделать двойную работу завтра?

Бенджамин Франклин сказал: «Вы любите жизнь? Тогда не расточайте время, потому что жизнь состоит из этой субстанции». Двенадцать Шагов одинаковы для всех. Мы все определились с выбором и средствами, которые должны сломить прово-

лочки, чтобы мы могли освободиться для борьбы за духовный рост в нашей жизни.

Следующий дефект для изучения является **корысть** (стремление к материальному богатству или выгоде, игнорируя при этом сферу духовного). У нас есть искажённое представление о зависти в обществе. Многие, как зависть, жадность (или скупость, или гордыня, или алчность) культивируется рекламой и средствами массовой информации. Мы должны обладать тем, что имеют другие. Мы должны иметь и держать, и хватать, и крепко хвататься за всё, что можем. Посмотрите, за этим стоит, как правило, страх. Разве не телевизионные ролики заставляют нас бояться, что мы «хуже чем», если у нас нет рекламируемого продукта?

Другой смысл этого слова – домогаться зависти другого человека. Неуместное желание чужого или вещи – это жадность. Мы жаждем всё время. Важно изучить это в своей жизни.

Жадность вызывает вопросы собственности против управления, непредвзятость против жадности и стяжательства, великодушие против алчности и скупости. Где мы находимся со всеми этими вещами в нашей жизни? Это очень весомые вопросы. Они ставят под сомнение весь наш взгляд на мир, людей в нём, и отношения с ними.

Действительно ли мы жадные? Должны ли мы хватать, достигать, тянуть и думать, что можно всё за счёт других и самих себя? Ценим ли мы то, что имеем, и кто мы в отношениях «мы – они»? Является ли статус для нас важнее, чем содержание? Действительно ли мы больше заинтересованы в удержании и получении силы, чем в становлении и достижении нашего потенциала?

Мы задаём больше вопросов, чем отвечаем здесь, но это важная функция становления *полностью готовыми*. Мы должны иметь достаточно точное представление о том, как рассматривать жизнь и работу, если мы хотим быть в состоянии отпустить свои недостатки и помочь в преобразовании и изменении. У большинства из нас нет времени, чтобы внимательно изучить нашу жизнь и образ жизни. Мы делаем основные предположения в начале жизни и отталкиваемся от них, редко сомневаясь, надо ли их менять, если они были изначально эффективны. Многие из нас приняли ценности и методы наших родителей на веру (хотя мы думали, что мы восставали и меняли их), а, ока-

зывается, что живём очень похожую на их жизнь. Важно убедиться, что мы знаем, какую жизнь мы живём, если мы хотим её изменить. Именно поэтому выполнить Пятый Шаг столь необходимо. Впрочем, такую прекрасную возможность рекультивации своей жизни и предлагают нам Двенадцать Шагов.

Принимая помощь Бога, мы учимся ясно думать, честно изучать свою жизнь, играть честно и щедро одаривать. Наши ценности меняются в процессе выздоровления, так как мы становимся менее эгоистичными и более **полезными**. Ценности – это экран, через который мы видим изменения в жизни. Мы больше не просим себе только то, что каждый может сделать для нас; мы ещё интересуемся, что мы можем сделать для них. Мы больше не только не ищем ситуации, которые комфортны только для нас; мы также обнаруживаем способы создания комфорта. Мы чувствуем себя лучше, когда помогаем другим. Мы узнали из Программы то, что, возможно, искания всей нашей жизни завернуты в служение другим.

Нашим самым ценным отношением является то, которое у нас есть с нашей Высшей Силой, поэтому мы ищем ситуации и людей, которые приводят нас в более тесный контакт с Высшей Силой.

Ценности, которые мы демонстрируем в работе по выздоровлению, отличаются от тех, которых мы когда-то придерживались. Каждый день приносит новую возможность работать над своими дефектами характера потому, что наши ценности больше не меняются с каждым проявлением собственной фантазии. **Наша жизнь теперь кое-что значит и рассчитывает стать хорошей.**

Исследуем следующий дефект – **похоть** (чрезмерное стремление к удовольствиям тела). Пол и многие вопросы, связанные с сексом, могут быть наиболее недооценённой и запутанной областью в выздоровлении. Большинство из нас никогда не обучались, или не моделировали интимные отношения, поэтому не будем путать секс с любовью, а похоть с желанием. Для многих из нас власть выливается в секс и похоть, как самоутверждение. Все эти вещи зациклены и смешаны вместе и называются сексом или любовью, занятиями любовью или близостью. Как правило, мы понятия не имеем, что это такое, или что же мы творим.

Существует множество недавних исследований, приводящих к выводу, что многие зависимые люди попадают в оскорбительные, дисфункциональные (неблагополучные) ситуации. Как свидетельствуют данные, генетика играет ключевую роль в определении предрасположенности к алкоголизму и аддиктивного (вырабатывающего привыкание) поведения. Новые навыки, как представляется, свидетельствуют о том, насколько мы излечились и стали эмоционально стабильны, что определяет, как мы продвинулись вперед. **Хотя многие из нас побывали в менее чем идеальных семейных ситуациях, спонсоры напоминают нам, что мы, а не наше семейство, работаем по Шагам как сейчас.**

Это имеет смысл, если мы никогда не учились обращаться со своими чувствами, то должны найти способ, чтобы преодолеть наркотики, секс, алкоголь, или что-то ещё. Если мы вышли из семейства запретов; скрытного; пристыженного; репрессивного и подавленного; физически, эмоционально или сексуально насильствовавшего нас; или принимали участие в любом количестве других способов создания искажений в эмоциональных, физических и сексуальных реакциях, шансы нашей половой жизни **ограничены** и на длительное время.

Многие из нас путают секс с интимом. Многие из нас думают, что быть сексуальным тоже самое, как и быть любимым, только для того, чтобы разочароваться снова и снова. Многие из нас используют секс, чтобы разыгрывать агрессию и ненависть к противоположному полу во многих разных актах и навязчивых идеях. Мужчины, в частности, как представляется, обращаются к порнографии, где очень активная фантазия очень далека от реальности.

Реклама и средства массовой информации формируют и наше восприятие того, что является и не является нормальной жизнью в любви, и как люди относятся друг к другу. Если мы росли без хорошей модели для близости, мы можем принять такую же **ерунду**, что видим по телевизору, в кино, и в рекламе печати, за то, что люди так на самом деле ведут себя и относятся друг к другу. Если так, то мы в долгом и запутанном путешествии в реальность.

Похоть, и все области, связанные с любовью и сексом, это область, которую мы должны внимательно изучить в свете наших духовных ценностей. Что мы действительно думаем о дру-

гих людях? Являются ли они объектами, которые будут использованы и отброшены, объектами для ласк и игр? Или же это люди, с чувствами и сердцами с глубокой душой, чтобы быть желанными и лелеянными и горделивыми, такими же, как мы хотели бы быть? Как мы относимся к людям, которых мы любим? Тепло и открыто и с уважением? Или относимся так же плохо, просто так, как нам хочется, так как, в конце концов, мы любим их, а они любят нас, и все вынуждены смириться?

Естественно иметь сексуальные влечения и желания. Они является частью того, чтобы быть духовным существом, чтобы выражать свою любовь через тело – открыто, нежно, страстно и свободно. В свете этих духовных ценностей важно изучить моногамию (венерические заболевания, приводящие к смерти или к необратимым последствиям; также целесообразно практиковать безопасный секс, при любых обстоятельствах) и все аспекты того, чтобы быть сексуальным, духовным человеком.

Напоминаем, что говорит Большая книга о сексе на странице 69*:

«Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением».

Всё, что происходит от Высшей Силы, – для нас честь и уважение. Наша сексуальность имеет неограниченный потенциал для блага. Но мы так часто обращали эту силу на себя, то и были уничтожены ей или позволяли ей уничтожать других.

Шестой и Седьмой Шаги позволяют изменить наши чувства по поводу секса, так что эти новые чувства стимулируют полезные взаимоотношения. Когда мы с нашей Высшей Силой, наше своеволие не вызывает бунт в сексуальной жизни. Наше духовное пробуждение омывает все наши отношения, даже самые нежные и личные.

Работа над своими собственными недостатками позволяет получить новое чувство уважения. Мы узнаём, что мы действительно можем глубоко любить. Мы считаем, что сексуальность является мощной животворной силой, которая обогащает, свя-

зывает и обязывает нас, любящего человека. Нам больше не придётся стогать со стыда и вины за неконтролируемую самостоятельную похотливую инициативу. Мы можем обнаружить удовольствие в своей Богом данной сексуальности, рассматривая себя и других с честью и уважением.

Быть духовным – не значит быть холостяком и целомудренным. Это может включать в себя и эти элементы по разным причинам и тренингам, но наше тело свято, как и дух, и может праздновать дар любви также полностью в гармонии со всеми аспектами духа и любви.

Нам нужно внимательно посмотреть на то, как мы относимся к людям. Любим ли не противоположный пол? Боимся ли или ненавидим свой собственный секс? Как мы идентифицируем себя как сексуальное существо? После того как мы находимся в отношениях с кем-то, как меняется наше поведение? Должны ли мы оставить попытки, показав свои чувства и исчерпав полностью? Должны ли мы уважать честь и отношение и другого человека? Опять же, чем больше мы знаем о наших способах борьбы с миром и людьми в нём, тем лучше мы сможем стать «полностью готовыми».



Питер разделяет это мнение по поводу отношений и выздоровления:

Мой первый спонсор был очень интересный парень. Он был в Программе некоторое время, жесткий бизнесмен и привык жить быстро и свободно. Он был женат долгое время на одной и той же женщине и имел некоторые довольно сексистские (женофобские) идеи. Он, ещё один парень и я часто встречались друг с другом, вместе работали, и виделись друг с другом в обществе, иногда с женами.

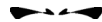
Мой первый спонсор имел обыкновение посещать Лас-Вегас довольно часто со своим братом и его отцом и другим моим другом. Когда они бывали в Лас-Вегасе, они снимали проститутку. Никто из них не видел в этом обмана своих жен, так как это были «профессиональные» отношения.

Это, однако, заставило меня задуматься. Тогда я «залез на трибуну» и стал судить моего спонсора за его поведение, сильно отличавшееся от моего чтения *Плэйбоя* и просмотра дамского белья в календарях. Была ли большая разница между

* С. 68 изд. 4

рационализацией «профессиональных» отношений и такой же рационализацией в журнале или календаре? Не делает ли это по-прежнему сексуальный объект из человеческого существа и унижает мои нынешние отношения? Что это даёт мне в моих текущих отношениях с Богом?

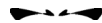
Я действительно должен был обратиться за помощью, чтобы стать полностью готовым, чтобы отпустить свои взгляды и убеждения о сексуальности и любви, которые были женофобскими, принижёнными, и не соответствовали моим духовным ценностям. Я хочу быть в соответствии со своими ценностями. Я должен попросить о помощи.



Последний дефект или смертельный грех, который мы рассмотрим, — это **гнев**. Гнев является сложной эмоцией для многих из нас из-за того, что нас учили бороться с гневом так, как в детстве. Так как не было возможности выказать наш гнев по отношению к взрослым, многие из нас научились отрицать, сдерживать, заменять, и подавлять гнев. Ко многим из нас это относится до сих пор. Мы никогда не считали себя сердитыми людьми. Мы были «вспыльчивы» и иногда выходили из себя, но мы, конечно, не видели себя в гневе.

Одна из многих лозунгов Программы говорит: «**Гнев является лишь одним из посланий об опасности**». Многие из нас вскармливали давние обиды. Каждый раз, когда мы думали о них, мы злились. Гнев потому настолько опасен, что он вспыхивает без причины. Он питает сам себя, пока не сокрушит все другие эмоции. **Гнев есть яд.**

Когда гнев берет верх, он действует с неконтролируемой яростью. Мы говорим, чувствуем и поступаем раздувая всё. Гнев — эмоциональное опьянение.



Сара делится своим опытом о гневе и обидах:

Я всегда знала, что я вспыльчива и у меня был короткий фитиль, но я никогда не видела себя в гневе. Предполагаю, что должна была понять, что у меня была проблема с гневом, когда я впервые пошла лечиться. Я была зла, когда мне сказали, что я не могу пить. Я была там, потому что у меня про-

блемы с наркотиками, и как посмели сказать мне, что я не могу больше пить. У меня было мятежное состояние, особенно в отношении представителей власти.

Я пользовалась в своём гневе одним из двух способов: была **в горячке**, взрывалась, разъярялась, враждовала, впадала в ярость; или была холодна, отвергая и подавляя свой гнев. Я узнала, что эти два способа были *неумелыми* и негативно воздействовали на мою жизнь. Я была очень саркастичной — до сих пор работаю над этим, потому что определением сарказма является «резкое, часто ироничное замечание с намерением ранить», и это идёт вразрез с моими ценностями. У меня было много громких споров с драками (горячность), или же тяжёлая депрессия, головные боли и боли в животе (холодность).

После того как я провела два года в Программе, «**пытаюсь не сорваться**» (обычно у меня бывал рецидив раз в шесть месяцев), я решила, что есть кое-какие дефекты характера, которые я должна исправить. Я перевернула так много гнева внутри себя, что мне было стыдно за себя и своё поведение. Я также считала, что многое случилось со мной не по моей вине, что я была жертвой. Это вызвало у меня боль, которую я никогда не испытывала. У меня ещё был большой список обид.

Шестой Шаг говорит о принципе готовности, и я стала готова внести некоторые изменения. Мне нужно было иметь дело с дефектами характера сарказмом, страхом, яростью, контролем и гневом. Для меня это означало не делать того, что я хочу сделать.

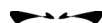
Седьмой Шаг о смирении, и я знала, что мне нужна помощь, чтобы добиться хорошего: счастья, радости, свободы, честности, бескорыстия и чистоты. Снова, поясняю, делать то, что я не хочу делать. Мне нужно действовать по любви, а не из-за страха или гнева.

Я решила, что пришло время измениться. Я прислушалась к совету кого-то в Программе, и пошла на пятидневный семинар по гневу и обидам. Узнала искусные способы борьбы с гневом. Если я определяю страх (а гнев проистекает из страха), то смогу справиться и с основной проблемой. Я также использую медитацию как способ справиться с гневом; сосредотачиваюсь на дыхании и использую другие методы про-

стит себя или улыбнуться в ситуациях, которые заставляют меня сердиться.

Что касается своих обид, то я решила вернуть контроль над своими чувствами и отпустить свою потребность наказывать людей, которые обидели меня. Мне больше не пришлось заново чувствовать боль от своих старых заноз. Однажды вечером после собрания, кто-то сказал мне, что **обида – это я, принимающая яд и ожидающая смерти вместе с ней**. Я больше не «плацдарм» для обид, ожидающая конца. Пора отпустить и впустить Бога. Мой спонсор предложил, чтобы я помолилась за людей, на которых обижена, попросить Бога дать им то, чего они заслуживают, и, в конце концов, просить Бога дать им то, что прошу для себя.

Быть честным в недостатке «гнев», сначала самой с собой, а затем и с другими, позволило мне осознать свои ошибки и в *умелой* манере разобраться с гневом. Я не делала эти изменения по ночам, и не делала в одиночку. С моей Высшей Силой, как с гидом, я медленно начала процесс изменения. Теперь, через восемнадцать месяцев очищения, я становлюсь тем, кем Он хочет, чтобы я была. Я считаю, что **«самые успешные годы моего существования ещё впереди»**.



То, что мы в процессе выздоровления, не означает, что мы не будем сердиться, а Шаги Шестой и Седьмой дают нам способ работы с гневом. Мы узнаём, что гнев обычно подогревает страх и чувство вины. Мы можем растворить гнев. Средство от страха – это вера, ибо вера означает мужество. Когда мы готовы заменить свой гнев верой, страх и чувство вины, которые вызывают гнев, улетучиваются, и гнев исчезает.

Смелость – это то, что заставляет нас делать правильно, даже если никто не делает так. Мы можем обрести счастье в окружении тьмы; можем быть более любящими посередине ненависти и зависти, и более спокойными в окружении хаоса, страха и гнева. Идеи Шестого и Седьмого Шага помогают нам рассмотреть невозможные шансы. Мы узнаём, что любой акт мужества может привести к будущей победе для себя и других. Мужество, которое мы хотим, берёт свою силу от веры, а не от храб-

рости или физической силы. **Пусть истина и вера, наша готовность и скромный поиск дадут нам мужество. Так что, когда страх постучится, там никого не будет.**

Одно слово, которое часто услышишь в групповых дискуссиях это «готовность». Тем не менее, желание сделать что-то не может существовать без конкретных действий, необходимых, чтобы делать, и это требует мужества – мужества, чтобы построить личность. Мужество, которое превращает возможность в реальность и уверяет нас, что прогресс в улучшении своего характера возможен. Опыт учит нас, что мужество держит наши дефекты характера под контролем.

Когда храбрость ведёт нашу готовность, мы можем быть уверены, что мы будем способны не только осуществить задуманное, но что мы также достойны этого. Знайте, что цель того стоит, и у мужества в союзниках есть суждение и внимательность, несмотря на то, что мы можем двигаться против течения общественного мнения. **Многие из людей, с которыми вступаем в контакт в жизни, не живущих какой-либо программой или убеждениями, думают, что Двенадцать Шагов – это образ банальной жизни, полной глупых лозунгов и идей. Мы можем не беспокоиться мнениями о нашем образе жизни, даже если другие думают, что это банально, потому что таким образом способность жить стала нашим секретом жизни.** Мы преодолеваем наши опасения по поводу установок и работы в направлении цели. Это помогает нам **помнить что мужество – это страх, высказанный в молитве.**

Дело в том, что всё отрицание и рационализация прячется под ним. Большинство из нас были в постоянной ярости, кипении. Многие из нас в процессе выздоровления несут огромную нагрузку ярости, не осознавая этого. Многие из нас выпихивают гнев прочь, как бы «загоняя голодных собак в подвал». Рано или поздно мы открываем дверь в подвал, чтобы выпустить немного гнева, и голодные собаки выскакивают. Мы двигаемся в ярость несоразмерно тому, что привело нас в гнев. И большую часть времени мы не имеем понятия о том, что произошло.

Гнев является общим недостатком в наших отношениях и личностях. Как и все другие дефекты характера, чем дольше гнев копится, тем всё более вредным он становится. Если не давать ему выхода, чтобы видели другие, он может истребить

все наши благие намерения. Мы должны «снять груз с наших плеч», прежде чем он достигнет нашего горла.

Как мы можем создать мир и сформировать достойные отношения, если дадим выход гневу, работая по Шагам Шесть и Семь? Отпустить скрытый гнев и вернуться в стабильное состояние ума является одним из первых шагов в поиске гораздо более удобного и приемлемого мира с жизнью.

Мы считаем, что «освободившись» через путь Шестого и Седьмого Шагов, станем свободнее и счастливее. Мы по-прежнему принимаем ежедневные личные оценки нашего духовного роста, контролируем свой гнев. Старый трюизм (прописная истина), что делать, когда мы станем злиться – считать до десяти – помогает нам практиковать процесс капитуляции Шестого и Седьмого Шага и лучше подходит в борьбе с гневом надлежащим образом.

Гнев и страх тесно связаны между собой, и многие из нас в Программе научились перебарывать свой страх выпивкой, наркотиками, продуктами питания, а также многими другими видами поведения, влияющими на настроение. Теперь, когда мы находимся в выздоровлении, мы должны изучить новые способы справиться со страхом и гневом. Нам нужно научиться здоровым способам выражения гнева.

Один из самых больших рисков для человека в выздоровлении – **праведный гнев**. Мы становимся очень опасными для себя и других, когда мы «правильны», считаем себя вправе назначить человека «неправильным», выбрать его произвольно, в качестве средства для вольной проверки лечения. Особенно, если мы любим этого человека, то это значит, что мы можем действительно вызвать хаос во имя того, чтобы быть «правильными».

Большинство из нас никогда не узнает, что «право» не означает исключительное. Есть много способов быть правым. Мы просто предположили, что существует только один путь. Нас учили наши родители, места отправления культа и школы. Поскольку мы движемся в своём неотъемлемом праве как духовные существа, мы обнаруживаем, что «право» является клеткой, а не свободой. Быть вправе – это перспектива, а не лицензия на сердитое поведение. Каждый из нас имеет уникальную перспективу, и, слава Богу, следовательно, уникальный способ

быть «правильным». Мы должны научиться умерять свой гнев на основе самодовольства и научиться открывать свой ум и сердце различным точкам зрения. Это не означает, что мы не будем сердиться. **Просто это означает, что мы не будем причинять боль другим так часто своей «правотой».**

Глядя на гнев как недостаток характера, важно понимать, что гнев является эмоционально законным. Отрицать весь гнев во имя духовного роста является нездоровым, это как сердиться всё время во имя того, чтобы быть правым. Мы злимся. Нам нужно научиться выражать свой гнев здоровым, неповреждающим образом. Неприемлемое и не соразмерное выражение гнева – это дефект, вызывающий вред у нас и других.

Это было на собрании, где человек с большим сроком трезвости произнёс: «Я наказан своими недостатками характера, не потому, что они у меня есть». Новички могут быть озадачены этим комментарием в течение длительного времени. Как мы можем быть наказаны своими недостатками? Тогда их осенит. Богу не нужно засекают время и обращать внимание на наши недостатки; наши дефекты мешают нам стать всем, кем мы можем стать и ограничить способность к росту. Джо МакК. напоминает нам: «Когда мы принимаем первые Пять Шагов, именно в этот момент многие люди делают ошибку, обратившись к Богу и ожидая от Бога применения Шагов Шесть и Семь в жизни. Но это наши Шаги – Бог не должен предпринимать Шаги Шесть и Семь. Мы делаем их». Отсутствие силы – наша дилемма. Гнев (и шесть других грехов) удерживают нас от Бога. Без Бога нам не хватит силы жить.

Другая точка зрения – история о том, как Будда говорил с некоторыми из своих студентов о гневе. Будда сказал, что гнев, всё равно как собирание горящих углей с намерением бросить их в другого человека. Мы – те, кто обжётся в процессе.



Давайте посмотрим на историю Джо:

До начала моего выздоровления, пять лет назад, Семь Смертных Грехов точно описывали мой основной характер. После своей последней выпивки, я обнаружил, к своему изумлению при пробуждении, что Семь Смертных Грехов точно описывают человеческую природу. Как Шаги Шесть и Семь соби-

раются изменить мою основную человеческую природу? Я сомневался в этом. Итак, у меня ушло четыре года в некоторой степени убогой сухости, чтобы добраться до молитвы Седьмого Шага. Но тут меня ожидало несколько сюрпризов – точнее, семь.

Медленно, очень медленно, со скоростью гусеницы, я понял (люблю реализации Программы), что Бог находится в работе по трансформации. Прежде, чем я был полностью осведомлен об этом, изменение произошло в моём поведении.

В качестве автора-пьяницы я гордился своей работой. Моя гордость далеко превосходила мои достижения. Моё это было всегда жирнее, чем мой банковский счет. Через выздоровление я научился писать то, что мне нравится и любить то, что пишу. Я больше не тянулся к пресловутой главной цели, не тосковал, чтобы написать следующий бестселлер нации. Я отпустил свои взгляды и нашёл свою истинную нишу. Я доволен, и, таким образом, я люблю себя больше. Сюрприз! Седьмой Шаг превратил гордость в чувство собственного достоинства.

Я уже говорил о стремлении к литературной славе и богатству? Ну, я никогда не оказывал помощи, как козёл. Я писал за деньги. Моим единственным мотивом была личная выгода. Ни больше, ни меньше. Сегодня я пишу от нового сердца, на благо уму и сердцу читателя. Сюрприз! Забота и взаимопомощь заменили эгоизм.

Когда я был алкоголиком-пьяницей, я твёрдо верил, что похоть была естественной частью человеческого макияжа. Я часто писал высокопарно о ней, с использованием приемлемых эвфемизмов*, таких как «эрос», «страсть», «горячая любовь» и «жгучее желание». Мне было не до трезвости, и в моём третьем браке совсем не до отношений, где я мог «уважать», «доверять», «обожать», «слушаться» или «быть достойным» любящей женщины. Моё грандиозное это было гораздо менее грандиозным. Сейчас я наслаждаюсь тем, что я когда-то думал о противоречивости в терминах: моральный секс. Сюрприз! Любовь победила похоть.

* Слово или выражение, заменяющее другое, неудобное для данной обстановки или грубое, непристойное

Гнев был моё второе имя. Отмщение даже было названием моей игры. Мои прибаутки: «Я им покажу!», и «Что они о себе думают?», и «Это им не сойдёт с рук!». Это насильственная необходимость наказывать других ослепляла меня в правах других. Трезвым я узнал, что все люди такие же, как и я, и не более заслуживают моего самодовольного гнева, чем я их. Сюрприз! Гнев уступил место толерантности.

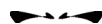
Я был обжорой для всего чувственного, включая «удовольствие» опьянения. Как оказалось, я был действительно мазохистом, пил всё: от пива и вина до виски и (по одному жалкому случаю) лосьон после бритья. Я хотел больше всего быть на виду, независимо от того, что это было. Я был хуже, чем неимущий ребёнок, потерявшийся в неохраняемом магазине конфет. Я был ненасытной губкой. Сегодня благодаря Седьмому Шагу я больше не молюсь, чтобы иметь то, что я хочу; я молюсь, чтобы желать то, что у меня есть. Сюрприз! Акцептирование* вытеснило обжорство.

«Не делай сегодня то, что можешь отложить до завтра». Помните такие советы в барах? Я помню. Уже в трезвости я обнаружил, что мешкал с Шагами, медленно читал, изучал и понимал Программу, изложенную в Большой Книге, малодушничал в посещении собраний – другими словами, еле волочил ноги. Вот почему у меня ушло четыре года, чтобы добраться до Седьмого Шага. Тем не менее, я обнаружил, что предпочел бы провести собрание, чем смотреть телевизор, что предпочитал Большую Книгу романам, что предпочел бы молиться, чем думать. Сюрприз! Радость жизни заменила лень.

Сегодня, я понимаю зависть как невероятную печаль, что подавляет меня, когда другие бывают успешными. Я был лицемерным и безумно ревновал «великих людей», ни разу не посмотрел на время, энергию и работу, которую они вложили в успех. Меня просто возмущали их «удачи», «связи» или «тайны». Сегодня я считаю себя способным восхищаться трудолюбием людей, которые это могут. Был момент, кстати, когда я возмущался победителями в Программе. Теперь разрешаю им служить примером для меня. Сюрприз! Я держусь победителей. Зависть заменяется вдохновением.

* Принятие, признание, приём, акцепт, одобрение

Сегодня я живу в ежедневном состоянии удивления, как Шестой и Седьмой Шаги работают на меня. Я отдался духовному процессу, который нейтрализует дефекты характера. Когда-нибудь, может быть, и мои будут удалены. Как я уже сказал в начале, я двигаюсь как гусеница. Но сегодня это хорошо. Как медленно перемещающаяся гусеница, я приближаю свой кокон по проекту Двенадцати Шагов, где появлюсь свободным, как бабочка. Это обещание Бог всегда держит.



Мы разложим составляющие роли гнева в нашей жизни и соответствующие выражения гнева. Во всём ли мы правы? Все ли нас действительно расстраивает и заставляет осуждать? Действительно ли люди нас боятся? Должны ли мы наказывать людей нашей правотой? Мы посмотрим на гнев и его последствия, а затем перейдём к становлению полностью готовым отпустить его.

Сейчас настало время привести дискуссию в равновесие и подготовиться, чтобы перейти к Седьмому Шагу. Мы задавали много трудных вопросов. Мы рассмотрели некоторые довольно сложные области жизни.

Мы решили искать излишки в своей жизни. Теперь мы готовы принять меры. Что именно это значит?

Можете ли вы понять, почему в книге *«Двенадцать и Двенадцать»* говорится, что это Шаг, который отделяет мужчин и женщин (победителей) от мальчиков и девочек (проигравших)? Это проверка на вшивость. Готовы ли мы изменить наш образ жизни или нет? Это не предложение «может быть». Пора «беспокоиться о таких вещах». **Давайте заполним эту большую эгоцентричную дыру в нашем существе духовной полезностью.** Возможно, многие из нас приблизились к этому Шагу, а кто-то подходит не очень активно. Скорее всего, в нас могут всё ещё бороться некоторые довольно серьёзные недостатки нашей жизни. Этот Шаг требует приверженности и конкретных действий. Нет лучшего времени, чтобы добраться до него, чем сейчас.

Как мы учили в Двенадцати Шагах, главный активатор наших дефектов – **эгоцентричный страх**. В основном мы опасаемся того, что потеряем то, чем уже обладаем, или не в состоя-

нии получить то, что требуем. Если жить на основе неудовлетворенных требований, то мы, очевидно, находимся в состоянии постоянного беспокойства и разочарования. Таким образом, получается, что не будет мира, если мы не в состоянии уменьшить эти требования.

Мы слышим в Программе, что F.E.A.R.* = Разочарование, Эго, Тревога, и Негодование. Мы не хотим вернуться к жизни, которую вели до выздоровления, но страх никогда не должен быть причиной, почему мы не возвращаемся. Страх удерживает нас от того, чтобы открыться Программе и от становления полностью готовым. **Когда мы только восстанавливаемся, мы боимся возвращаться к старому образу жизни, и никогда не сможем обращать внимание и открывать наши сердца, чтобы узнать о новом.** Мы будем слишком заняты, оглядываясь через плечо, чтобы убедиться, что старая жизнь не наползает на нас.

Мы должны хотеть быть в Программе из желания к новой жизни, а не из страха за старое. Позитивное мышление и поведение будет отвечать, если мы хотим, чтобы вырасти как личность. Каждый страх побуждает негативное мышление, которое может уничтожить нас. Чувство вины и стыда, приходят из прошлого, также, как страх. Если эти чувства то, что движет нами, то мы никогда не будем расти. Давайте рассмотрим наши опасения Шестого и Седьмого Шага. Мы учимся проводить инвентаризацию каждого страха, пока мы не поймем, что вызывает его. Тогда мы сможем найти способ пройти.

Как мы уменьшаем наши страхи? Как мы движемся в изящность жизни и роста по направлению духовного выражения? Ответы лежат в нашей способности стать смиренными и в доверии – через Седьмой Шаг.

В заключение обсуждения Шестого Шага, мы слышим от Джо МакК., который рассказывает любимую историю.



Джо МакК. «избавляемся от»:

У меня есть хорошенькая качалка внизу, в моём кабинете. Когда я только купил здание, хозяин сбежал и бросил это кресло. Ценного ничего не было, но было это старое кресло-качалка. Это был просто ужасно выглядевший хлам, окрашенный

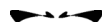
* F.E.A.R – англ. страх. Первые буквы Frustration, Ego, Anxiety, и Resentment.

в черный цвет, с одним вырванным кольцом из задней части. Я решил сохранить его, думая, что, может быть, в один из дней смог бы поставить его на место. Немало лет прошло, а он просто стоял на чердаке. Несколько раз друзья искушали меня выбросить его. На самом деле, я как-то нашёл его рядом с мусорным контейнером, но вернул обратно, в надежде, что однажды всё-таки займусь им.

Наконец, я спустил это старое кресло-качалку из чердака вниз на свет так, что смог рассмотреть его. И, как только начал разглядывать, увидел, что это был действительно прекрасный стул. Я взял немного растворителя, и начал тереть его. Снял всю краску и обнаружил, что он был из дубового массива. Я взялся за старое потрёпанное днище, которое было покрыто много раз разной тканью и липучками, оторвал его и выбросил. Была одна сломанная спица, и я сделал такую же, согнул и вставил на место. Отшлифовал и отполировал этот стул.

И, наконец, взял его в обивочную мастерскую. Спросил там человека, сколько будет стоить установить хороший белый бархат на днище. Он посмотрел на кресло и сказал: «Я буду рад перетянуть его, но прежде, чем исправить, предлагаю вам в \$ 350 за это кресло». Этот красивый ценный стул всегда был там. Именно там всё время! Его просто забыли. Этот стул всегда был красивым, как в тот день, когда его сделал производитель мебели. И это так, как я – или вы – жизнь Бога внутри нас. Бог дал нам этот путь – красивый и ценный.

Как и кресло-качалка в течение определенного периода времени, я обвешивал себя разными вещами и создавал беспорядок. Шаги Программы позволили мне это раскрыть, обнаружить и выбросить. Наша Программа избавления от хлама, чтобы добраться до того, чего мы хотим. Это не Программа получения чего-либо. Это Программа избавления от ненужного: **определять, осознавать и избавляться**.⁵



Шаг Седьмой



Смиренно просили Его исправить наши недостатки

Ключевым компонентом жизни по Седьмому Шагу является смирение. Не существует другой темы в Программе, вызывающей большей путаницы, чем смирение. Кажется, что каждый с большим сроком трезвости имеет своё любимое определение. Мы все, кажется, путаем смирение и унижение, многие из нас имеют стереотипный идеал смирения – духовный нищий в рубище, посыпавший голову пеплом.

Образ жизни по Двенадцати Шагам смирен, но ни в коей мере не кроток. В представлении многих – это скромный человек, боящийся собственной тени, с настолько низкой самооценкой, что боится постоять за себя. Этот образ смирения совсем не то, что подразумевается в Программе. Люди, отказавшиеся от выпивки в течение какого-то времени практикуют степень смирения, которая была им чужда до выздоровления.

Для тех, кто добился прогресса в Программе, смирение – просто ясное осознание, кто они и что собой представляют. Они продвинулись к своей **собственной правоте**. Смирение является пониманием того, чего они стоят. Это золотая середина между крайностями грандиозности и интенсивного стыда. У них есть искреннее желание быть и стать тем, кем в лучшем случае они могут быть. Теперь мы знаем, что смирение не означает кротость. Оно в настоящее время – наша истинная сущность. Смирение для нас означает пребывание в *собственной правоте* – **смиренно и благодарно**. Для нашего определения будем использовать идею Сэма Шумейкера: смирение = благодарность.

Смирение – это отношение к чему-то или кому-нибудь. Чтобы оно могло быть осуществлено на практике, её необходимо поддерживать, и оно должно стать дисциплиной, чтобы развиваться так же, как и любое другое отношение. При работе над смирением сталкиваемся ещё раз с «активной капитуляцией». Обращаясь к Богу с просьбой убрать наши недостатки, мы должны двигаться и действовать так, чтобы отразить нашу готовность смириться. Для этого требуются:

- духовные ценности
- служение
- перспектива после отказа пристрастия к алкоголю, наркотикам, еде, сексу, и тому подобное, от аддитивного характера нашей жизни
- молитва получить готовность через смирение
- вера/просьба о помощи
- преодоление страха
- понимание и вера в процесс
- борьба со стрессом
- ответственность/действие
- мышление, сфокусированное на решение

Мы обсудим вышеупомянутые аспекты Седьмого Шага и найдём способ сделать этот Шаг фундаментом для остальной части нашей жизни.

Первый аспект Седьмого Шага, который мы рассмотрим, – это **духовные ценности**. Часть этого обсуждения сфокусируем на смирении. Что такое смирение? Словарь определяет смирение как «состояние или качество быть скромным духом; отсутствие гордыни; кротость» или «акт самоуничижения». Смирение определяется как «иметь, или показывать осознание своих недостатков или дефектов, не гордиться, не быть самоуверенным; быть умеренным». Очевидно, что второе определение (смирения) почти слово в слово переформулирует цели Шестого Шага: стать полностью готовым к работе (осознание). Так что, применение Шестого Шага, приводит к смирению. Это, кажется, имеет смысл, не правда ли? Тем не менее, что-то здесь как будто отсутствует.

Смирение это наше принятие себя. Странно, как мы можем ходить в школу и узнавать много фактов, но не узнаём о себе ничего. Мы можем ухаживать за больными, обучать, консультировать, и, отдаваясь нуждам других людей, в то же время, никогда не удовлетворим свои собственные потребности.

Почему кажется, что легче решать проблемы мира, чем свои собственные? Почему мы любим драму, сосредоточивая внимание на своих проблемах? Мы просто не знаем себя очень хорошо. Когда мы смотрим в зеркало и пытаемся понять самих себя, наши выводы о том, что мы видим, как правило, сильно отличаются от того, что видит друг. Когда мы, наконец, совершаем Шестой и Седьмой Шаги, не торопясь и без приоритетов, мы обычно делаем потрясающее открытие. Внутри нас существовала во все времена Высшая Сила, которая является строителем всех наших успехов и утешителем во время испытаний.

Многие из нас считают, что понимание себя в прямой зависимости от нашего понимания, которое связано с нашей Высшей Силой. Образ, который мы видим и отождествляем, есть одно из смирений перед этой Силой. Смирение – это наше принятие самих себя на основе нашего постоянного признания.

Аспект смирения, о котором часто говорят на собраниях, это быть обучаемым. Если мы смиренны, мы открыты для новых идей и новых способов видения вещей. Открытость является очень важной частью смирения. Мы не знаем всего. Существует ещё много того, что мы можем узнать. А может быть, ещё важнее то, что некоторым из нас нужно учиться. Тем не менее, сколько из нас, работающих в Программе, закрыты для новых идей и мыслей? Особенно после того, как прошло столько времени, а мы видим, что кто-то всё равно продолжает говорить и поступать точно так же из года в год? Кажется, что многие из нас сопротивляются любимой идее смирения, потому что мы не можем соответствовать ей.



Хорошая иллюстрация того, как смирение сработало в восстановлении Жуана:

Что такого в Седьмом Шаге вызывает столько путаницы и апатию? Как же можно быть в Программе в течение многих лет и до сих пор не иметь правильного представления о том,

что означает этот Шаг? Неужели мы настолько ослеплены гордостью, что не можем видеть красоту смирения и преимущества этого Шага? Нужно ли смирение всё равно?

Идея необходимости смирения не нова. Даже в годы моего активного пьянства, меня убеждали *прийти в себя*, зачасную ложью и лестью и не только (думаю, неплохое рабочее определение для смирения). После того, как я приступил к процессу выздоровления, мой спонсор любил указывать мне на то, к чему привёл **мой путь**, как я опустился, сколько трудностей создал, – наверно, пора искать другой путь.

Слово «смирение» ужасно трудно проглотить. Кроме того, есть ещё кое-что, что делает Седьмой Шаг препятствием для меня. Это призыв к ещё одному контакту с Богом – для того, кто открыт и готов к переменам. Дело не только в отношении или готовности. Речь идет о серьёзном подходе к изменению и необходимости что-то делать в этом направлении. Не удивительно, что хочется избежать этого Шага.

В процессе работы над первыми шестью Шагами, я получил способность проходить сквозь свой страх и оглядываться на Бога. Я научился честно и открыто говорить на собраниях и делиться своими предрассудками и страхами с другим человеком в инвентаризации. С Седьмым, однако, дело обстоит иначе. Он предполагает что, заложив фундамент, настает время «смирённо» просить изменить то, что стоит на моём пути.

Я очень боялся приближаться к Богу таким образом. Не знаю, почему. Прежде всего, это Бог, который спас меня, позволил мне прийти в Программу и начать новую жизнь. Почему я пошёл? Я должен был остановиться в середине Седьмого Шага и сделать мини-инвентаризацию. Обнаружил, что впал в старую форму гордыни. Был зол на свою неспособность избавиться от недостатков в себе самом! Я знал, заучил, что если застрял на своём образе мышления и поступках, то буду обречён постоянно цепляться за свои недостатки. Я должен был *прийти в себя*.

Я слышал, что многие из моих коллег по выздоровлению говорили о том, что, несмотря на имеющееся религиозное

воспитание, не могли отказаться от активного употребления, и как им трудно было снова возвращаться в духовную жизнь. Я тоже получил воспитание в очень религиозной среде, и мне пришлось отставить его в сторону, чтобы восстановить связь с новой реальностью. Моё происхождение также включало хорошую дозу трудовой этики, я должен был быть самодостаточным и инициативным. Если что-то может быть сделано, то только мной.

Между этими двумя формами обучения, я убедился, что жизнь моя была управляемой, когда была достаточно напряженная работа и правильное религиозное отношение, и, может быть, даже полезной. Я был мальчик-неожиданность. У меня не было ни открытости ума, ни эмоциональной или духовной перспективы для роста, ни осознания того, что могло бы быть иначе.

Когда я стал готов начать рассматривать эти вопросы в процессе выздоровления, и это было с совсем иной точки зрения. Не удивительно, что было трудно выработать смирение с учетом обстоятельств, но это так. Я привык высокомерно требовать духовного просветления или изнурительного театрального прощения. А это был совершенно другой способ продвижения к смирению. Мягкость и терпение были новыми для меня.

Слава Богу, что, пройдя через Шаги и открытость с любым количеством смирения, на которое был способен, ситуация начала меняться. Смирение стало целью и качеством, а не препятствием и отвратительной чертой. Я пришёл, чтобы узнать Седьмой Шаг как действие, Шаг, который продвигает меня в смирении. Вопросая, мы становимся смиренны, и чем больше и открытее мы спрашиваем, тем больше смирения можем получить. Это те идеи, которые приводят меня в область Бога: готовности и способности изменяться и расти, вопрошая.



Другая часть смирения представлена в **служении**. Снова и снова, нам говорят, что через служение мы улучшаем наше выздоровление, в то же самое время помогаем кому-то ещё.

Сосредоточив внимание на нуждах других, как они это видят, мы отвечаем лучшим образом, что похвально и полезно. **В ответ на потребности других людей, как бы мы хотели, чтобы ответили нам, мы накладываем наши ценности и свой образ жизни на них.** Мы видим значение в *нашем* пути. И не понимаем, почему другие не поступают таким же образом. Не практикуют смирение.

Говорят, что примерно в той же степени, как мы полезны, мы и будем счастливы. Результатом нашего духовного пробуждения является работа по служению, которую мы призваны делать в процессе выздоровления. Когда-то большинство из нас думали, что служение это помощь в ресторане, хлопоты по дому, или мытье окон. Мысль о служении была обременительной, если не прямо-таки раздражающей. Мы, вероятно, планировали на протяжении всей жизни делать как можно меньше служений, насколько это возможно. Каждый раз мы отдавали меньше, чем тратили на себя. Это вполне понятно потому, что мы были полностью эгоистичными. Даже те из нас, кто действовал «как будто», заботились обычно о том, чтобы получать гораздо больше, чем отдавать.

Послание Шестого и Седьмого Шага вырабатывает **другие сосредоточенности**. Мы, по милости Бога, заботимся меньше о себе и больше о наших товарищах. По словам Джо МакК.: «Мы рождены, чтобы помогать друг другу».

Когда мы идём на поправку, мы бережёмся. Этот духовный парадокс становится всеопределяющей реальностью для нас: чтобы сохранить то, что мы обнаружили, мы должны отдавать. Служение становится образом жизни.

В этом свете предполагается, что в качестве оплаты, мы переоцениваем свою работу по Двенадцатому Шагу и служение по работе с другими. Что такое подлинное смирение? Может быть, это открытость для обучения тех, кому мы служим? Или это самонадеянность, что у нас есть лучший способ передать опыт, и, если кто-то не получит его, то хорошо, что мы остаёмся трезвыми, разве это правильно? Этот Шаг требует от нас очень внимательного взгляда на те ценности, которыми владеем, и каким образом этих ценностей являемся.

Если смирение, будучи скромностью, ценно для нас, то мы должны научиться его моделировать. Практикуйте смирение.

Мы делаем Шестой Шаг, отдаваясь, чтобы стать полностью готовым и осознать свои дефекты и недостатки. Тогда Седьмой Шаг становится естественным.

Как насчёт других духовных ценностей, или иначе, как их удерживать и демонстрировать? Внимательно ли мы изучили смысла и цель своей жизни? Шестой и Седьмой Шаги действительно спрашивают нас: «Что для нас важно?» И, «Если это так важно, где это видно в нашей жизни?» Вот до чего должны мы добраться. Очень легко этого избежать, и думать, что мы сделали Шаги, но если мы внимательно не разберёмся со смыслом и целью того, что делаем, весь контекст действий потеряет свою ценность.

Мы должны задавать себе трудные вопросы, так же, как в Шестом Шаге. Какова ценность нашей жизни? Что наша жизнь значит для других? Должны ли мы помогать? Мы часть решения или часть проблемы? Где это видно? Какую часть нашей жизни занимает Высшая Сила и как это видно? Какое значение мы придаём духовности и где это показано? Из ответов на эти вопросы приходит способность делиться, давать, действовать, и практиковать смирение.



Давайте посмотрим на опыт Сэма:

Я узнал из опыта, что оставаться трезвым, работая по Программе, а также посещать собрания во время своей болезни является гарантией изменения личности. Мы больше не убегаем от своего болезненного недуга не ходя на собрания. Программа дала нам предыдущий инструмент – смирение – который, при регулярном использовании, преобразует боль в рост. Вооруженные смирением, мы, когда-то боявшиеся перемен пуще смерти, можем научиться сталкиваться в реальной жизни с новым мужеством и надеждой.

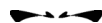
До того как пришёл в Сообщество, я жил в мире фантазии своего собственного творчества. Пытался контролировать не только усилия, но и последствия. Я пытался оставаться равнодушным к химии и пище, без признания взлётов и падений в повседневной жизни. **Я искал нереальный мир**

полной безопасности, романтики и самоутверждения, и чем больше я пытался контролировать (требовал), тем больше хаоса создавал. Становится ясно, чтобы получить трезвость, мы должны измениться. Мне нравится то, что Билл У. сказал о грубом пробуждении, что помещенно в книге *«Двенадцать и Двенадцать»*:

«Наши стремления к душевному покою, богатству, личному престижу и значимости, к счастливым любовным взаимоотношениям и счастливой семейной жизни должны быть введены в определённые рамки и переориентированы. Мы поняли, что удовлетворение природных инстинктов не является единственным смыслом жизни. Если мы придаём им первостепенное значение, как бы ставим телегу впереди лошади, и нас неизбежно потянет назад к разочарованию. Но если мы готовы считать главным наш духовный рост, тогда и только тогда у нас появляется реальный шанс» (с. 114*).

Смирение представляется основным ингредиентом для преобразования страдания в рост. На Седьмом Шаге в книге *«Двенадцать и Двенадцать»* смирение определяется как понимание того, что «главное внимание должно уделяться развитию личности и духовным ценностям и что удовлетворение материальных потребностей не является целью жизни». Мы узнаём, что искреннее желание искать и выполнять Волю Бога необходимо для смирения.

«Я не могу пройти через это» было моей обычной первой реакцией на рост по Шагам. Интеллектуально я мог принять решение, но когда дело доходило до практического применения, возникала проблема. Я знаю, что сегодня я не могу сделать это хорошо; нужно время, чтобы стать лучше; знаю, что не должен делать этого в одиночку, что в моём распоряжении есть сокровищница мудрости и поддержки в Сообществе, и это даёт мне надежду на изменение, рост и новые рубежи.



Следующий аспект Седьмого Шага для обсуждения – **перспектива**. Билл У. рассматривал вопрос перспективы в очень

известной статье АА Грэйпвайн в 1950-е годы об «эмоциональной трезвости». Он боялся, что многие люди оставили без внимания Двенадцать Шагов, узко сосредоточившись на пагубной привычке, которая привела их в Программу, – в нашем случае, на алкоголь. Как отмечается в Большой Книге, алкоголь (или наркотики, секс, еда, азартные игры, и так далее) является лишь симптомом. Основное заболевание является гораздо более тонким и коварным, чем можно предположить по грубым внешним формам поведения. Это поднимает вопрос о том, что маскирует аддиктивное поведение. Особенно для тех, кто в процессе выздоровления должен вдвойне остерегаться компульсивного (патологического) поведения и изменчивого настроения через привычные поступки или вещества.

В свете того, что сказал Билл У. об эмоциональной трезвости и симптомах болезни, крайне важно, чтобы члены Сообщества раскрыли их перспективу в широком представлении.

Седьмой Шаг просит нас смиренно пребывать в готовности отпустить недостатки и применять то, что мы узнали. Или мы должны защищать образ жизни, который является нездоровым и привычным, и быть смиренными и ожидающими? Где ещё в нашей жизни встречаются такие аддиктивные шаблоны?

В процессе выздоровления надо быть очень осторожным, чтобы быть готовым расти и меняться и продвигаться без соприкосновения со старыми привычками и устанавливать новые духовные ценности в жизни. Каковы взаимоотношения в нашей жизни? Какие модели мы разработали и как они сейчас изменились? Мы готовы рассмотреть эту часть нашей жизни? И обратиться за помощью в изменении её?



Вот пример от Иоанна:

Смиренно спросите: Что? Что удалить? Недостатки? Каким образом? Кажется, с тех пор, как я продолжал задавать эти вопросы, даже после получения ответов от своего спонсора и друзей или от чтения книг, но не мог «взять» этот Шаг. Это всё равно как задавать вопрос *«Почему?»* Этот вопрос для меня такой же безответный, как для маленьких детей, когда они спрашивают: «Почему?» Когда они получают ответ, они

* с. 129, 12 Шагов и 12 Традиций в русском переводе

спрашивают «Почему?» снова и снова, и так далее. Я пользовался этим вопросом как отсрочкой от Седьмого Шага.

Дело в том, что, когда я проходил этот Шаг, один из моих недостатков – ложная гордость – открыла для меня необходимость продолжения использования этого Шага ещё и как Шага-«самопознания» (как Четвёртый и Пятый). Седьмой Шаг имеет силу отстранения от «себя старого». Конечно, я признал свои бессилие, неуправляемость, недобросовестность и детское поведение, но они настолько стали частью меня, что я почувствовал себя под угрозой, если удалить их. На самом деле, я считал свою такую слишком острую реакцию той частью себя, которая была полезна или, по крайней мере, это было «только моим», а люди должны были научиться принимать меня такого как есть.

Это смешно сейчас, но, когда я познал себя, то понял, что создал строительную компанию Джон Р., и моя специальность – стены. В мгновение ока у меня были возведены стены, которые могли не пустить кого угодно, что угодно – даже Бога. Я должен был признать себя «банкротом» и пройти через процесс признания бессилия перед всеми своими недостатками, чтобы попасть в жизнь, не опасаясь своих старых дефектов. Конечно, у меня все ещё остаются некоторые, но они, как правило, находятся в моём «шкафчике гордости»; и когда я буду способен честно, смиренно пробудиться, то сообщу о своём статусе себе, своей домашней группе и друзьям в Сообществе. Конечно, это не под силу мне без помощи моей Высшей Силы.

Поэтому я прекратил строительство стен, принял решение и действовал, как будто я хочу быть счастливым, спокойным и в здравом уме; продолжал пытаться нести послание о духовном пробуждении. Теперь я знаю, что лучший способ держаться подальше от удаления своих собственных недостатков, это выказывать свои лучшие черты; надо быть честным в том, что на самом деле является человеческой ограниченностью, а что дефектом характера. На самой верхней полке моего ума и сердца – у меня всё то, что удерживает меня от Бога, что произрастает из гордости, умственной

лени, нечестности и проволочек. **Мой правильный выбор находится в прямой зависимости от признательности за жизнь в процессе выздоровления.** Слава Богу, теперь Он работает над ними. Если бы не Он, я бы не написал этого.



Заглядывая за пределы своей зависимости от выбора на другие области жизни, можно увидеть в большом количестве привычные шаблоны наших действий и чувств. Становиться готовым к получению новой перспективы – это по большей части приобретение смирения и понимания того, что есть ещё нечто гораздо большее, чем алкоголизм и наркотики и всё остальное. У нас есть болезнь, которая влияет на нашу жизнь. Мы должны быть готовы это увидеть и идти вперёд, меняя её. С помощью своей Высшей Силы и с осознанием её, мы можем приблизиться к своему истинному потенциалу в качестве полезных духовных существ.



Новая перспектива, которую также можно назвать «отношением к капитуляции», вот как связана с Нэнси:

Несколько лет назад я сделал очень удачное открытие, когда переживал очень сложный период в своём выздоровлении. В результате этого открытия Седьмой Шаг стал моим способом борьбы в повседневной деловой жизни. Эмоциональное воздействие этого открытия было очень похоже на духовное пробуждение. Чувство взволнованности сохранялось в течение нескольких недель.

Некоторое время я самостоятельно работал над близкими к катастрофе своими финансовыми делами со всей своей неспособностью управлять. У меня был хороший доход, и не было никаких оснований к тому, чтобы закончились деньги, но время от времени я сорил деньгами и занимал, чтобы покрыть дефицит и пополнить лимит своих платежных карт. Конечно, такое исключительное время было окончанием первой части отчаяния, которое я ощущал на своей привычке добывать деньги. Моё намерение «на этот раз» придерживаться осторожного бюджета оказалось безуспешным.

Я был очень недоволен и обескуражен. Чувствовал себя неадекватным и сомневался в своей способности управлять своей жизнью и двигаться вперед, становился всё более и более отчаявшимся. Затем, из ниоткуда, пришла мысль, что я имею дело с серьёзным дефектом характера. Не знаю, почему не видел этого таким образом раньше, но это так. Я чувствовал, что мог бы справиться самостоятельно. Обнаружив это как недостаток характера, надо было предложить совершенно новый подход к делу. Я знал, что за помощью лучше обратиться к Богу.

Я был у себя дома, так что сделал то, что доктор Боб, соучредитель АА, всегда советовал делать новичкам. Я упал на колени и громко сказал: «Боже, мне нужна помощь. Я не могу справиться с этим сам». Почти сразу я почувствовал чувство облегчения и надежды. Туман в моём мозгу начал рассеиваться, и ко мне начали приходить некоторые хорошие идеи о том, как вытащить себя из финансового беспорядка, который я же и создал. Скоро я был в состоянии превратить некоторые из этих идей в конкретные действия. Несколько недель спустя я стал применять разработанные методы для удержания себя от попадания вновь в этот финансовый колодезь.

Через пару дней после первоначального открытия, я вспомнил два других опыта капитуляции, которые случились со мной на стадии моего раннего выздоровления. Первый привёл к беззаветному принятию Программы, и необходимость выпить ушла от меня. Второй произошёл позже, в результате разрешения давнего внутреннего конфликта, который стоял на пути любой возможной долгосрочной трезвости и спокойствия.

Я видел, что Седьмой Шаг может применяться всякий раз, когда сталкиваешься с подобной ситуацией, которая кажется безнадежной и беспомощной. Обычно это включает в себя мою слепоту к своим собственным дефектам. Всякий раз, когда я встревожен или в состоянии, граничащем с паникой, я падаю на колени (в переносном смысле, или в буквальном смысле, если могу) и прошу Бога о помощи. Моя жизнь теперь отмечена **серией капитуляций**, и она никогда не была лучше.

Так прошли годы, я приобрёл новое и более глубокое понимание работы над Седьмым Шагом. А именно: если я способен сохранить чувство и отношение, которое получил сразу после капитуляции, жизнь стала бы непрерывным безмятежным приключением. Я не всегда придерживался этой позиции, когда отходил от готовности сдаться.

Давайте назовем это «позицией капитуляции». Это широкая дорога к миру и гармонии. Я узнал, что не так важно то, что происходит со мной, как то, как я это вижу. Если я смотрю глазами Седьмого Шага, всё может измениться в лучшую сторону.



Следующая область для обсуждения – как научиться понимать наш **страх**. Как было отмечено в ходе обсуждения Шестого Шага, эгоцентричный страх рассматривается как главный активатор наших дефектов характера. Можно констатировать, что многие из граней страха являются дефектами характера. Многие из нас склонны отрицать и сублимировать страх, и это проявляется в нашей жизни в виде проволочек, жадности, опозданий, переусердствования, неуспеваемости, плохого питания, избегания чтения, жалости к себе, нерешительности, транжирства, сплетен, вранья, курении, застенчивости, агрессивности, хвастовстве и многих других. Если правда, что есть только две основные эмоции в жизни – любовь и страх, то всё, что мы не делаем из любви, мы делаем из-за страха. Это, безусловно, заставляет задуматься, не правда ли?

В выздоровлении мы должны постоянно бросать вызов самим себе, чтобы видеть, с какими эмоциями действуем. Могу ли я дарить любовь? Или я поступаю так из-за страха? Или из-за страха столбенею? Мы должны постоянно исследовать наши мотивы, быть готовы к собственному (мотиву) и называть свои чувства. Многих из нас преследовали безымянные страхи и чувство обречённости во время своих активных дней в зависимости. Те же чувства в более тонкой форме могут по-прежнему оставаться активными в нашей жизни. Способ победить страх – есть действие и просьба о помощи. То есть то, что представляет собой, в первую очередь, Седьмой Шаг.

Пятый Шаг даёт нам почувствовать наши страхи, а Шестой Шаг – нашу готовность их отпустить. Седьмой Шаг даёт нам средства, чтобы делать это везде, где можем, двигаясь в смиренности и совершая конкретные действия, и просить о помощи, когда нужно. Тогда мы можем отказаться от воздействия наших дефектов характера. Означает ли это, что мы никогда не действовали из страха, гнева, жадности, похоти, или любого из наших других дефектов? Совсем нет. Это означает, что мы станем все более и более осведомлёнными о том, когда мы действуем «вне себя». Мы стали лучше осознавать свои мотивы и намерения, прежде чем начинать действовать. Мы выбираем смотреть по-другому на мир. Таким образом, мы будем и действовать по-другому. Поэтому выбрать новую перспективу – большую перспективу, помимо зависимости – так важно. Мы должны развивать видение – и **готовность привести это видение в действие**.

Как видим, страх и гнев активны в нашей жизни, а как довести их до уровня осознания, где сможем с ними правильно разобраться? Это, вероятно, вопрос в корень Шестого и Седьмого Шагов. Так мы обнаруживаем страх и определяем его, а что делать с ним после? Четвёртый и Пятый Шаги дали нам большую фору по этому вопросу, но, для большинства из нас, Четвёртый и Пятый Шаги отнюдь не были «бесстрашными». Теперь, когда мы немного поправились, может быть настало время для нового взгляда на свой страх. Давайте послушаем авторов *Программы для Вас*.



Шаг Седьмой и Быт

Когда двое из нас впервые приняли Седьмой Шаг двадцать с лишним лет назад, мы были обеспокоены тем, как мы сможем зарабатывать себе на жизнь, если должны будем быть бескорыстными, честными, вежливыми и внимательными. С тех пор мы узнали, что следование принципам – это способ жить гораздо лучше, проще, разумнее и удобнее, а также значительно менее напряженный путь. С одной стороны, эти принципы не вызывают какой-либо вины или раскаяния. С другой стороны, самочувствие намного лучше – не прихо-

дится беспокоиться быть пойманным, совершая что-то, что может создать проблемы. Вы также намного лучше ладите с людьми.

Седьмой Шаг просто нельзя сделать один раз, и покончить с этим. *Вы должны практиковать его регулярно, на ежедневной основе.*

Во-первых, это может означать то, что надо заставлять себя делать то, что делать не хочется. Но, как только вы установите эту новую модель мышления, действий и жизни, вы будете сопротивляться все меньше и меньше, и, в конечном итоге, захотите делать всё то, что делать надо. На данный момент, вы не должны заставлять себя сделать больше чего-нибудь. Вы просто делаете то, что вы знаете, и это правильно. И когда вы не уверены, что поступаете правильно, вы обращаетесь к руководству Высшей Силы.

Когда вы будете продолжать применять Седьмой Шаг и жить в соответствии с принципами Программы, начнёте реагировать с любовью и терпением; они постепенно станут все большей и большей частью вашей личности. Ваши старые идеи умрут и заменятся лучшими. Вы в конечном итоге придёте к революционным изменениям в своей жизни. Ваши отношения с Высшей Силой, с самим собой и с другими людьми станут лучше.⁶



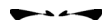
Пришло время осознать своё тело. Большинство из нас идут по жизни, совершенно не зная о своём теле и его реакциях. Мы живем в своей голове и редко допускаем много «мыслей» о своём теле. Если хотим познать страх и гнев, мы должны познать и своё тело.

Сначала развиваем осознание того, что есть наше дыхание. Дыхание напрямую связано как с автономной, так и с добровольной нервной системой. Другими словами, мы можем и контролировать своё дыхание, и продолжать его автоматически, когда мы не думаем об этом – в бессознательном состоянии, во сне, или когда наше внимание отвлечено. Дыхание является одной из немногих функций организма, через которое мы можем непосредственно влиять на свои чувства. Кроме того, мы мо-

жем непосредственно это проверить, чтобы понять, как мы чувствуем. Проверить это очень легко.

Вспомните, когда последний раз вам было на самом деле страшно. Абсолютно страшно. Подумайте об обстоятельствах и как вы себя чувствовали. Как дышали? Скорее всего, дышали быстро и неглубоко или, наоборот, задерживали дыхание. Обе эти реакции на страх очень общие. Обе почти повсеместно игнорируются. Если мы хотим узнать своё ощущение, мы должны проверить своё дыхание. Если мы хотим изменить то, что чувствуем, нам нужно изменить то, как мы дышим.

Когда физкультурник, преподаватель, или кто-нибудь хочет чтобы мы расслабились, то что будет первым, о чём нас попросят? Совершенно верно: «Сделайте глубокий вдох». Глубокие эмоции, как правило, заставляют нас дышать по-другому. Чем больше нам известно о своём дыхании, тем больше это связано с нашими эмоциями.



История Эрин является еще одним примером измененной точки зрения:

Когда я оглядываюсь назад, понимаю, что мой седьмой год трезвости был моим лучшим годом. Он был связан неразрывно с Седьмым Шагом и с непоколебимым законом во Вселенной, который говорит, **что то, что не растет, то умирает**.

Доктор Силкуорт отмечал в Большой Книге, что если алкоголик не может «испытать полное психическое изменение, то очень мало надежды на выздоровление»^{*}. «Полное психическое изменение» не что иное, как продолжение роста. Рост почти всегда неудобен для меня.

В прошлом году я часто сталкивался со страданием и необходимостью измениться. Я сильно сопротивлялся этому изменению, потому что для меня это было трудно. Я пристрастился к своей зоне комфорта. Когда я сталкиваюсь с ещё одним недостатком характера, то обычно страдаю. Как правило, я стараюсь рационализировать недостаток на сторону, пытаюсь свалить его на кого-нибудь другого (это один из моих

^{*} В переводе «...как только такая психологическая перемена произошла, тот человек, который, казалось, был обречен...», БК с. XXV, изд. 4.

любимых способов отрицания), и, наконец, прибегаю к обещаниям, что никогда больше не буду, откажусь от него полностью.

На прошлой неделе я столкнулся с дефектом, который тогда совсем одолел меня. Поэтому я решил пойти на собрание. Там было именно то, что мне необходимо было услышать (смешно, как это работает) – Седьмой Шаг. Когда я слушал членов группы, делящихся своим практическим опытом по этому Шагу, то стал больше осознавать, что не хотел отказаться от этого конкретного недостатка, потому что боялся – боялся того, что стало бы со мной, боялся, что Бог может изменить меня. Что делать, если мне не понравится то, что получится?

Когда пришла моя очередь говорить, то я нашёл в себе силы облегчить свою душу группе. И я разделил свой первый реальный опыт работы с Седьмым Шагом, что и произошло во время моего третьего года трезвости. Я работал над Шагами Шесть и Семь в течение длительного времени и не получал ничего. Мой спонсор понял, что я застрял и пробил приглашение для меня выступить спикером на собрании по Шестому и Седьмому Шагам. Я провел остаток недели в панике, зная, что у меня есть слова, но не хватает истинного понимания Шагов из-за своего страха перемен.

Утром в пятницу, в день спикерского собрания, меня встретили у задней двери колледжа, где я работаю. Двое из моих студентов ждали меня с большими улыбками на лицах и в атмосфере секретности. Часть задания, которое я задал им, было представить примеры поэзии в действии. Они, очевидно, считали, что хорошо подготовились.

Они привели меня к моему столу, где стояла ваза с привязанной ниткой, и над вазой парил большой жёлтый шар. Было очень приятно смотреть на композицию, как и на вазу для цветов. Они написали стихотворение на воздушном шаре. Студенты были полны веселья и уверенности в себе. Потом они попросили меня лопнуть воздушный шар.

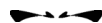
Я не мог. Я ненавижу лопание воздушных шаров! Ненавижу шум. Это действительно беспокоит меня, увидеть воздушный шар лопнутым. Это пугает меня. Обычно я немного визжу, когда это происходит. Они вручили мне булавку и

сказали: «Лопните его». Они ничего не собирались объяснять. Наконец, я взял булавку, закрыл рукой ухо и прикрыл глаза. РванулсЯ вперед с булавкой и услышал, как воздушный шар лопнул. И я не завизжал.

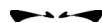
Открыл глаза и увидел удивительное зрелище. Внутри разлетевшегося воздушного шара был скрыт цветок. Я не имел ни малейшего представления о том, как они засунули его внутрь шара. Я чувствовал, как мои глаза наполняются слезами радости.

Наконец-то я понял Седьмой Шаг. Я так же, как этот воздушный шар. Также полон горячего воздуха, также боюсь позволить Богу лопнуть воздушный шар и выпустить цветок. Моя гордость и страх удерживают меня от открытия своего цветка и цветов других. В ту ночь я рассказал свою историю в комнате, полной благодарных алкоголиков и цветов. Это было как в Божьем саду. Я тоже являюсь частью этого сада.

Я научился смотреть на других и видеть цветы. Я не всегда могу видеть свои собственные, но через веру к Богу и применение Шестого и Седьмого Шагов, я могу изменяться и расти. Видя, как мои попутчики в выздоровлении продолжают цвести и расти, я могу развивать в себе веру, что я тоже расту и меняюсь.



Ещё один способ, с помощью которого мы можем получить некоторые знания о своём страхе и гневе, обнаружить наши привычные места временного хранения или где в нашем теле мы держим свои стрессы. Каждый из нас хранит эмоции в разных местах своего тела. «Это как – ногой под дых!» «Выбить дух». «Дрожь в коленках». «Остолбенеть». «Печёт внутри». «Шею svěло». Это всё показатели физических симптомов эмоциональных состояний. Не слишком многие из нас находят время, чтобы сделать выводы и исправить первопричины.



Полезные комментарии Франка по стрессу:

Когда я нахожусь в тисках эмоционального стресса, я заставляю себя быть общительным, а не изолироваться. Мой ум – ужасное место, чтобы там жить. Мои прекрасные грёзы часто превращаются в сплошные кошмары. Мой разум усиливает эмоции и выпускает мои дефекты характера из клетки. Мой разум/эго говорит мне, что я больше люблю, чем надо, голоднее, чем есть, более сильный, чем на самом деле, и, в основном, совсем несчастный. Когда я позволяю напряжению столкнуть себя в изоляцию, я становлюсь добычей того, что Программа называет *мышлением с душком*.

Только в стрессе уму разрешено разрабатывать свой путь. Мне нужны люди. Нужно общение. Мне нужно, чтобы смиренно просить Бога о помощи. Когда людей трудно найти, я пользуюсь телефоном. Стресс может быть причиной, чтобы закрыться изнутри, заставляя себя думать, что меня никто не понимает. Вместо того, чтобы изолироваться, нужно протянуть руку и поделиться своими чувствами с Богом и другими людьми, которые могут помочь.

Мне также помогли в борьбе со стрессом, показав, когда надо говорить нет. Мой спонсор цитировал мне Уильяма Джемса: «Искусство быть мудрым – это искусство знать, что упустить из виду». Преимущество Шестого и Седьмого Шага – это баланс, чувство центровки. Если я смещусь в одном направлении, то я потеряю равновесие и упаду. Я не могу угодить всем. Я не могу быть всем для всех. Шаги учат находить баланс между эгоизмом и бескорыстием.

Мне нужно быть осторожным, чтобы организовать своё время, установить границы и установить приоритеты. Я не могу спонсировать всех, быть на каждом собрании или волонтером при каждой возможности служения. Выздоровление не является гонкой с адреналином, чтобы увидеть, кто может сделать больше всех. Просто делай. Я слишком нервничаю, когда неосторожен в планировании своего времени. Я обучаюсь и практикуюсь а «навыках отказа». Мне нужно знать, когда сказать *нет*. Я имею право отказаться от просьб, притормозить и взять тайм-аут, чтобы позаботиться о себе.



При всём своём осознании реакции на стресс и как с ним бороться в течение последних тридцати лет, до сих пор удивительно, как мало людей используют эти знания, чтобы уменьшить стресс и негативные эмоции в жизни. Как многие из нас несут гнев и страх на своей спине и шее? Как чувствуют своё солнечное сплетение, когда «встревожены»? Как насчёт желудка? Расстройства желудка? Язвы? Бывают ли у нас регулярные головные боли? Должны ли мы так скрипеть зубами, чтобы стереть их во сне?

Важно осознать, как мы размещаем эмоции в своём организме, и начать отпускать свои привычные шаблоны поведения. Вероятно, самый простой и лучший способ отпустить страх и гнев с помощью упражнений. Это не только приносит пользу нам через реальные физические нагрузки, но это также даёт нам психологическое и психическое освобождение. Эндорфины и дофамина*, которые высвобождаются через аэробные** упражнения очень полезны. Упражнение – это прекрасный способ медитировать и практиковать духовность.

Танцы, йога, долгие прогулки, боевые искусства, обучение движениям и спортивные состязания, подадут любые способы войти в контакт с своим телом и использовать свои модели восстановления. Страх является фактом жизни. Те люди, которые преуспевают и растут вместе со своим страхом, являются теми, кто продвигается сквозь него. Мы учимся распознавать страх в своём теле и двигаться вместе с ним и через него. Мы делаем нечто, чтобы освободиться от него, – физические упражнения.



Давайте послушаем Куртис:

У меня был большой страх физических упражнений или чего-нибудь ещё из-за своей избыточной массой тела, довлевший надо мной в течение первых восьми лет моего выздоровле-

* Серотонин, дофамин, эндорфины – эти вещества часто называют гормонами удовольствия.

** Вид физической нагрузки, при которой мышечные движения совершаются за счет энергии полученной в ходе аэробного гликолиза, то есть окисления глюкозы кислородом. Типичные аэробные тренировки - бег, ходьба, велосипед, активные игры и пр.

ния. Да, ребята, я ждал целых восемь лет, прежде чем рассмотрел эту часть своего выздоровления. Мои первые восемь лет были очень полезными в других областях. Но я не практиковал осознания, принятия или капитуляции в своём физическом благополучии.

Я не был уверен, что поступаю неправильно, продолжая есть пончики, сыры и крекеры. Я люблю эти углеводы. Это сказывалось на моей внешности, но я отрицал похудение, за исключением того, что чувствовал и думал, что всегда должен носить футболку со словами: «Я ненавижу себя» на груди.

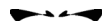
Это может показаться слишком простым, но мне это просто надоело, я захотел, чтобы моё физическое тело не было больше «проблемой». Как мальчишка, не люблю это слово «проблема». Так, в своём желании, я был полностью готов сделать что-то, чтобы пройти через свой страх и оставить эту «проблему» позади: как и во многих других случаях в процессе выздоровления, я принял решение. Но не сам по себе. Лучше всего получается у меня, когда я прошу помощи.

Я пригласил троих друзей по Программе, чтобы они стали моими спонсорами физического благосостояния. Один занимался областью диеты (Мэрилин), а другие областями физических упражнений (Тодд и Лиза). Я разузнал о питании и потихоньку удалял сахар, повышенное содержание жиров из рациона. Я сделал своими приверженцами Тодда и Лизу и присоединился к ним в тренажерном зале и начал работу. Повторял часто используемый в Программе лозунг: «То, что вы есть – это Божий дар вам. Что вы сделаете из себя – ваш подарок Богу». И, «Боже мой, у меня есть проблема ... я! Мальш, я знаю ответ ... – я!»

Почему я был большую часть ночи первого дня в тренажерном зале? Был ли это стыд или чувство вины, отсутствие чувства собственного достоинства, боязнь других людей, смотрящих на меня? Я не знаю. Знаю, что причина на самом деле не имеет значения для общей картины. На следующий день я просто пошёл вперед и вошёл в зал. Но я также помог другому другу, Филу. Фил не был в Программе Двенадцати Шагов, но, как мы знаем, довольно большая помощь приходит к нам от друзей со стороны. Фил, как и многие люди в

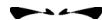
мире, добрый, любезный и надёжный. Фил приезжал в спортзал и помогал Тому, моему персональному тренеру. Я нанял Тома, чтобы он заставлял меня идти по моей программе упражнений. Его огромная помощь была в том, чтобы мягко наставлять меня в обычной программе тренировок.

Прошло уже три года. Я потерял вес, тренируясь четыре раза в неделю. «Я ненавижу себя» больше не является проблемой после моего физического восстановления. Я работал по Шестому и Седьмому Шагам с помощью своей Высшей Силы и Мэрилин, Тодда, Лизы, Фила и Тома. Если есть одна вещь, которую я хотел бы передать другим в своём опыте, а именно: моя активность, сумасшествие, зависимость, танувавшаяся годами, были просто симптомами; чем дольше я нахожусь в восстановлении, тем больше я понимаю, насколько отличается моё мышление от большинства людей. Я – своя самая большая проблема. Чем больше возникает у меня осознание, что алкоголик – это навсегда, и отступление будет обречено на провал, тем больший прогресс я сделаю. Чем больше я понимаю, насколько болен, тем с большим чувством юмора я отношусь к своему пути видения мира, когда я один – моя уединенность зажимает меня. Я просто не могу многого сделать сам. Мне нужен Бог, Шаги, и мои друзья.



После физической тренировки, духовный и психологический подход будет очень эффективным. Молитва и медитация, как мы обсуждали в Шестом Шаге, может оказать большую помощь. Молитва это поклон нашему смирению в действии.

Молитва и медитация честно связаны с Третьим и Одиннадцатым Шагами. Тем не менее, крайне важно признать место молитвы в смиренном прощении. Как ещё мы должны подойти к своей Высшей Силе, как не с просьбой о помощи? Зная своё место в жизни, зная, где мы стоим со своими дефектами, будучи осведомлены о процессе изменения и роста – признание всех этих факторов в своей жизни делает это очень простым – мы можем использовать всю помощь, которую можем получить. Мы получаем эту помощь, спрашивая её.



Гэнл обращается к нам «с просьбой о помощи»:

Я слышал, в начале выздоровления, что страх является **фотолабораторией, где проявляются негативы**. Не реальный страх преследует меня и стоит за большинством моих обид. Страх накрывал меня, потому что я был одиноким и изолированным. Я видел только тёмные тучи над своей головой, и всё казалось безнадёжным и отрицательным. Шестой и Седьмой Шаги показали мне разницу в своём существовании полном страха.

Я начал преодолевать этот свой дефект характера в виде необоснованного страха, прося своих коллег-членов и свою Высшую Силу о помощи. Я знал, что эти два источника дадут мне нужную поддержку. Но они не телепаты. Я должен был открыть рот и поделиться своей борьбой. Не забываю я и то, что когда я делюсь опытом, то также обмениваюсь и неприятностями. Я научился делиться не только проблемами, а также и их решением.



Библия говорит: «Просите, и вы получите. Стучите, и откроется дверь». Большинство из нас никогда не просят. Или когда просим мы, то делаем это эгоистично и корыстно. Молитва не об эгоцентричных запросах на большее количество денег, имущества или власти. Речь идёт о становлении тем, кем мы можем стать. Речь идёт о прогрессе. Речь идет о том, чтобы служить самим в полную силу. Смирение в прощении очень важно. Если мы ещё не нашли время, чтобы поставить свою жизнь на перспективу и изучить путь, в котором работаем, мы не будем знать о тех местах, где мы больше всего нуждаемся в помощи.

Это *наше* понимание и осознание того, что необходимо решать нам, а не Высшей Силе. Если мы не станем отчитываться и отвечать, то совершенно не имеет значения, что мы просим – мы этого не получим. Многие люди говорят о просьбах жизни в соответствии со своими духовными верованиями, ещё говорят, что они занимают не то место в жизни, где они хотели бы быть. Они никогда не остановятся, чтобы рассмотреть, что они отдали ответственность за свою жизнь и, вместе с этим, возможность измениться.

Это большая опасность в культах, и может представлять опасность в Программе Двенадцати Шагов. Люди думают, что «преображение» отнимает личную ответственность. «В конце концов, моя жизнь находится в руках моей Высшей Силы. Если я под контролем, то это и не моя проблема. Я сделал свою часть. Я обратился». В культах это ещё более коварно. «Если я следую всем правилам и верованиям культа, я буду получать выгоды от этой веры – Просветление или духовный рост. Если я не расту или не становлюсь просветлённым, это потому, что я «недостаточно» верил или «недостаточно» следовал правилам. Моя жизнь находится в руках одного истинного лидера (или гуру, или священника, или учителя), я сдался этому убеждению. Поэтому я не должен быть подотчётен больше этой области своей жизни».

Хитрая ловушка. Это может произойти и на работе. Так может случиться с нашим боссом, может произойти и в Программе. Мы должны очень осторожно пребывать в статусе *подотчётного*. Надо задавать вопросы. Спрашивать свою Высшую Силу. Молиться. Очень важно спрашивать. Так мы учимся. Те, кто говорят «Заткнитесь и слушайте, вы узнаете больше, не открывая рта, а открывая уши», иногда сами боятся подвергнуть сомнению свою собственную жизнь. Это не имеет значения, если мы – новички в выздоровлении или же со стажем в тридцать лет. Нам нужно спрашивать, что происходит вокруг нас и в своей собственной жизни. **Мы не позволяем кому-то ещё вести нас к его или её уровню. Нам нужно быть эгоистами в выздоровлении.** Мы можем во многих отношениях быть бесильными перед людьми, местами и вещами, но мы не бессильны перед ненужными неприятностями в своей жизни. Мы просим нашу Высшую Силу для направления и благодати, но продолжаем нести ответственность за решения, которые принимаем сами. Это дар Бога – то, что у нас есть свобода воли. **Запрашиваемое и отдаваемое не то же самое, что отказ от ответственности и выбора.**

Чем мы рискуем в своей молитве? Оказывается, что смиренная молитва содержит просьбу об осознании тех дефектов характера, которые наносят ущерб самому себе и другим. Неплохо было бы также просить о способах или методах избавления

от этих недостатков. Можно поблагодарить за все успехи, которые уже были даны нам, и все дары в своей жизни. Можно также попросить показать способы обеспечения большего служения.

Так, например, может выглядеть молитва, как способ работы по Седьмому Шагу:

Бог (или Высшая Сила), спасибо за дар моего выздоровления и за все преимущества в моей жизни. Пожалуйста, позволь мне быть открытым и благодарным за щедрость друзей, семьи, роста и многого другого в моей жизни. Пожалуйста, помоги мне получить осознание тех недостатков, которые мешают моему служению другим, себе и Тебе. Пожалуйста, помоги мне найти способ устранить эти дефекты характера в моей жизни, как те, о которых я знаю, так и те, которые я могу осознать позже. Помоги мне стать тем, кем и чем я могу стать, чтобы отдавать больше. *Аминь.*

Мягкая, открытая молитва о помощи и благодарении, безусловно, поможет проложить путь для изменения. Нам не нужно делать её эпической* или напряженной. Наша молитва может быть процессом постепенным и нежным. Мы выбираем. Мы определяемся, как она будет сочетаться с нашей готовностью и нашим смирением.

Есть некоторые люди в Программе, которые не выказывают большого доверия к молитве и Высшей Силе. Многие из них были в процессе выздоровления в течение длительного времени, и можно ощутить качество их жизни как никогда лучше. Они ставят под сомнение необходимость молитвы и просьбы о помощи в устранении недостатков. В их сознании интеллект и одно лишь желание могут избавить людей от их недостатков.

Тем не менее, кажется, что для многих людей в ней присутствует аспект жизни (радости), который они упустили.

Даже самые софистические физики видят, что основополагающие принципы Вселенной могут быть мистическими и духовными. Вся основа жизни и реальности может быть не чем иным, как энергией мысли, возможно, мысли Бога. Если это

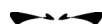
* героической

так – или даже в этом есть отдаленная возможность – не обязаны ли мы ради себя исследовать потенциал нашей духовной природы настолько полно, насколько это возможно? Разве не действие и работа с молитвой – способ показать нашу приверженность Программе и увеличение глубины и распространения своего выздоровления? Разве не вера предшествует действию?

Это очень интересные вопросы, которые находятся в центре работы Шагов Шесть и Семь. Готовы ли мы осознать свои недостатки и обратиться за помощью? Довольно основательные вопросы, не так ли? Тем не менее, многие из нас не готовы или не желают делать «слишком много» в работе над этими Шагами. Легче, и, возможно, более полезно в краткосрочной перспективе сделать ещё одну инвентаризацию и Пятый Шаг. Это более полноценно и удовлетворительно для того, чтобы попасть на возмещение ущерба. Тем не менее, если мы не отдаём все силы и внимание этим Шагам, то мы можем пропустить возможность изменить весь путь нашего жизненного опыта, который включает балансировку наших недостатков характера и принципов Программы.

Запрос через молитву является наиболее простым и прямым способом приведения нашего намерения в действие. **Готовы ли мы измениться?** Или мы хотим придерживаться старых приёмов поведения и существования?

Именно в этот момент, когда мы принимаем решение быть полностью готовыми и смиренно просящими, мы вводим в действие всё, что можем, и действуем «как если бы». Большинство из нас дают ускользнуть Шестому и Седьмому Шагам. Мы не доверяем самому процессу.



Давайте послушаем Стефана:

Это то, что я прочитал в одной из своих последних утренних медитаций: **Бог не может помочь нам исправить наши недостатки характера, если мы будем практиковать их.**

Как и большинство остальных в Программе, это утверждение очень просто. «Почему я не подумал об этом раньше?» Ответ: «я не хотел». По словам Шестого Шага, первый из двух дефектов, который устраняют Шаги, это то, что я не был готов подумать о том, что: я не был готов принять ещё один

полёт в неизвестность, где свободно плавающий мир событий не загромождён беличьими клетками моего контроля*. Я не был готов доверять. Я не был готов учиться или измениться. Я даже не был готов быть готовым, а это первое условие работы с Богом по любой проблемы.

Да, конечно, скептики скажут о готовности, что это просто ещё один способ сказать: пусть Бог идёт Своей дорогой. Пусть Бог снова победит. Пусть Бог вытопчет всё в вас. Превратит в дырку от бублика.

Ну, эй, я, конечно, рад, что Бог проделал трюк дырки от бублика с моим пьянством. С момента прихода в АА, у меня не было серьёзного желания выпить. Это желание было снято с меня. То же самое с желанием употреблять наркотики, но это заняло больше времени. Это было сложнее. Я должен был поработать над этим. Я должен был показать Богу, что хотел быть свободным от наркотиков, и должен был просить у Бога помощи на ежедневной, постоянной основе, и, прежде всего, я должен был иметь в виду то, что сказал. Я должен был быть готов, чтобы освободиться от этого принуждения. Я должен был убедиться в том, что употребление наркотиков не было полезно. Я должен был сказать: «Я не могу. Ты можешь. Пожалуйста, помоги мне».

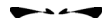
В эти дни я работаю над дефектами чревоугодия и похоти. Эти близнецы-разгиляды следуют за мной день за днём, всё больше всхлипывая. «Вы отказались от выпивки, вы отказались от употребления наркотиков и вы отказались от курения», – скулят они. «Так почему бы не побаловать и нас? Почему бы не успокоиться с нами?»

Вот причины, почему я не всегда одинаков. Любое чрезмерное потакание открывает меня чувству, что могу делать всё: всё есть, всё контролировать – эго-бич мира моих желаний. И приземление поведения больше не работает. Я должен признать тот факт, что я – необычный парень (как я любил это различие, когда пил и как это сводит меня с ума сейчас). **Я знаю, у меня не встроено в систему многое из рационального управления, остановки и охраны того, что есть у других людей.** Я просто хочу идти, идти важно, ухо-

* Имеется в виду контроль бега в «беличьем колесе» – пустая работа.

дить вверх, как ракета, и так на много дней, как в неторопливой поездке на биплане вдоль Миссисипи, поездке, которая включает в себя мир, вместо того, чтобы взорвать его.

Спрятаться за молитву никогда мне не удавалось и когда пил, и не также будет работать на любом из моих недостатков характера. Я не могу просить Бога помочь мне преодолеть стремление к картофельным чипсам, когда уже прикончил второй пакет. Я не могу просить Бога помочь мне преодолеть похоть, когда я уступаю ей снова и снова. Я не могу просить о помощи, если я не хочу, чтобы она была оказана. Я должен делать свою часть работы для того, чтобы Бог мог сделать свою.



Доверие, во многих различных формах и областях, может быть одной из самых больших проблем, стоящих перед нами в процессе выздоровления. Мы потеряли способность доверять себе на протяжении многих лет отрицания, рационализации и аддиктивного поведения, добрых намерений с небольшим количеством последующей деятельности. Многие из нас потеряли возможность верить другим изначально, столкнувшись с близкими, чья беззаветная любовь вредила нам – эмоционально, физически или сексуально. Мы были заброшены многими различными способами во многие различные отношения. Мы, возможно, были оскорблены и пристыжены. Мы, возможно, совершили всё это по отношению к другим. Доверие к себе и другим, и доверие к Богу, после всего, что мы пережили, вызывает много вопросов. Тем не менее, если мы хотим получить возможность вырасти до своего полного потенциала в рамках Программы и Двенадцати Шагов, особенно Шестого и Седьмого, и мы должны научиться доверять.

Как мы учимся доверять, и каковы элементы доверия?

Доверие, как и капитуляция, имеет элементы пассивности и активности. Доверие требует действий. И требует открытости или оголённости наших чувств, значит уязвимости. Мы говорили об этих элементах в начале Шестого Шага, и прошли полный круг, чтобы обсудить их снова в завершении Шага Седьмого. Не рассчитывая на результаты, мы отдаёмся процессу сдачи, что и есть доверие. Если мы отдаём всё, что имеем и приобретаем готовность, прося помощи в действии, наша Высшая Сила устранил недостатки и даст необходимую нам помощь. Элемент

сомнения возникает потому, что мы не знаем, всё ли мы сделали из того, на что были готовы. Таким образом, полагая, что мы не сделали всего того, что могли бы сделать, мы сомневаемся. Или начинаем искать пути, чтобы доказать, что не заслуживаем того, чтобы измениться и получить вселенскую щедрость в виде награды избавления от своих дефектов, и начинаем на подсознательном уровне саботировать свои усилия и восприятие этого.

Мы наращиваем доверие таким же образом, как некоторые инвестиционные дома старого образца получали деньги – мы зарабатываем его. Мы завоёвываем доверие к себе, становясь заслуживающими доверия. Разве это не великие слова? Заслуживающий доверия. Это очень ценное словосочетание с бесценным смыслом. Мы становимся способными доверять, становясь надёжными. Это сводится к нашей личной целостности.

К своим ответственным действиям.

Задавая вопросы, мы спрашиваем себя о том, как живём и относимся, думаем и ощущаем сосредоточение, когда мы принимаем решение о гармоничном образе жизни. Должны ли мы жить духовной жизнью? Живём ли мы, как если бы приняли Третий и Одиннадцатый Шаг? Должны ли мы действовать «как бы»? Чем больше наши действия приходят в соответствие с нашими намерениями, тем более надёжными мы становимся. Когда наши действия не согласуются, мы должны отказаться от этого процесса, попросить о помощи, и надеяться, что она будет оказана. Мы не можем выбрать форму или способ помощи. Мы можем не узнать её, когда она придёт, но она придёт. Обычно она приходит в виде возможности сделать какую-то работу. Или она приходит в виде кризиса, который помогает нам увидеть другой подход.



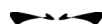
Старый рассказ о человеке при наводнении:

Человек, который преданно верил в Бога жил на реке, которая как то раз вышла из берегов. Однажды весной, сильно шли дожди, и река стала подниматься. Вскоре вода была уже выше фундамента дома этого человека. Шериф приехал на вездеходе, предлагая подвести, и сказал ему, что пора покинуть это место. Мужчина отказался ехать, заявив: «Бог будет заботиться обо мне».

Река продолжала подниматься, и вскоре человек был вынужден подняться на второй этаж своего дома. Выглянув в окно, он увидел, что подходит спасательный катер. Открыв окно, он крикнул, чтобы уходили, хотя они предложили спасти его. Он опять сказал: «Бог будет заботиться обо мне».

Река продолжала подниматься, и человек вынужден был подняться со второго этажа на крышу и держаться за дымоход. Река поднялась и закрутилась вокруг его ног и тела, угрожая оторвать его в мчащиеся воды. Парящий вертолёт пришёл из потемневшего неба и начал опускаться спасательную стропу, чтобы вытащить человека из опасности. Но человек махнул вертолёту рукой, показывая лететь прочь, крича: «Бог будет заботиться обо мне».

Очень скоро после того, как вертолёт улетел, человек был унесён с крыши в бушующие воды и утонул. Прибыв на Небеса, он был встречен Святым Петром и предстал перед Богом. До того, как Бог поздоровался с ним или сказал: «Привет» или «Как дела?», мужчина сердито потребовал отчёта, почему Бог позволил ему утонуть. В конце концов, у него была сильная вера и доверие к Господу. Бог ответил человеку: «Я послал вездеход, лодку и вертолёт, чтобы помочь тебе. Что ещё я мог сделать?»



Многие из нас похожи на человека из этого дома на берегу реки. **Мы не распознаём помощь, оказываемую нам, хотя она приходит каждый день.** Доверие – это обучение видеть справочную систему, которая уже доступна в нашей жизни, и знание, что на регулярной основе даётся ещё больше. Мы должны научиться отдавать все силы, чтобы не «утонуть» и не думать о результатах.

Доверие по своей природе имеет два аспекта: (1) учит доверять себе, оставаясь верным своей целостности, и даёт наполнение силой и готовностью; и (2) отдаваясь процессу и зная, что помощь доступна, если попросить, понимаем, что если мы не находим помощь, может оказаться, что просто не видим её, а совсем не то, что она недоступна.

Доверие приходит через действие. Действуя достойно доверия, мы получаем доверие других и самих себя. **Действуя заслуживающе доверия, мы начинаем видеть доступную помощь, когда мы соотносимся с нашими духовными намерениями и нашей готовностью к переменам.** Тогда мы получаем истинное понимание процесса Шестого и Седьмого Шага и начинаем видеть уроки, обретённые в своей жизни. Единственное, чему мы привыкли доверять, было то, к чему мы пристрастились. Когда мы стали уповать на Программу и нашу Высшую Силу, разрушение остановилось и началось выздоровление.



Боб разделяет точку зрения:

Детальные исследования, предпринимаемые в течение многих лет, теперь позволяют мне представить конкретные доказательства того, что существует всемирный заговор среди огромного числа людей, которые указывают мне на мои недостатки характера. Я постоянно раскрываю такие сюжеты, и начинаю лучше обнаруживать их в своём нескончаемом поиске, чтобы сделать других виноватыми. Меня называют «человеком с большим сроком выздоровления», потому что я пробыв в Программе более двадцати лет, на самом деле даже двадцать семь. Я не такой уж и старый, мне нет и пятидесяти, но я был достаточно удачлив, чтобы протрезветь ещё в молодости.

В течение многих лет я считал, что Шестой и Седьмой Шаги являются наиболее важными из Двенадцати. Забавно, чем больше лет я добавляю в своё выздоровление, тем более важными они становятся. И вот почему:

Во-первых, я узнал много нового о себе общего характера, от рождения и развития в детстве. Я родился с некоторой физической/психической/генетической или какой-то ещё предрасположенностью к компульсивному аддиктивному поведению. Без осознания этого от понимания и работы по Шестому и Седьмому Шагам, я мог пойти как угодно далеко и в любом направлении, которое только можно себе представить, с маниакальной настойчивостью. Я смог смириться с этой причудой природы, и не виню своих родителей. Даже

если бы я имел «прекрасных родителей» (которых в реальности не бывает), то всё равно был бы довольно сложной задачей для них в любом случае. Я говорю многим новичкам, что, возможно, придётся сделать некоторую работу и по отношению к своим родителям, но большая ошибка обвинять их во время работы по Шагам. Слишком легко застрять в обвинении родителей, **это продолжает делать прошлое надёжным источником несчастий**. Наши родители не работают по Шагам, как мы.

Я верю, что у новичков часто бывает «программа двух шагов». Они не применяют Шаги, а только присутствуют на собраниях. Они хотят по-прежнему всё контролировать и ходят вокруг: жалуются на своих родителей, детство и отношения. Конечно, со многими из нас случались когда-то ужасные вещи, но для этого мы и собираемся, чтобы помочь друг другу здесь и сейчас. Мы не можем жить и работать по Шагам, глядя в зеркало заднего вида. В прошлом, большинству из нас не нужны были семьи, отношения, или партнеры лучше, чем были. Нам нужно самим стать лучше.

Шестой и Седьмой Шаги помогают нам всем с нашими реальными и мнимыми мыслями и чувствами о своих прошлых днях. Понимание того, что всё могло быть наслаено на нас Богом: мир, судьба, природа, хромосомы и гормоны, общество, родители, родственники, полиция, учителя, врачи, боссы, и особенно друзья и отношения – потрясает нас в Шагах. Это не так уж плохо, а наименьшее предположение, что, возможно, мы сможем что-то с этим сделать, даёт нам освобождение. *Если мы останемся в беспокойном вознесении своего возмущения, то мы будем препятствовать заживлению прошлых травм, постоянно облизывая свои раны (дефекты характера).*

Во-вторых, я, безусловно, один из самых эгоистичных людей в известном мне мире. Я не заинтересован в том, откуда это взялось, так что постоянно в курсе этого своего дефекта характера. Я стал настолько осведомлён о своей склонности к эгоцентризму, что теперь часто веселюсь. Хорошим примером может служить то, как я должен ожидать своей очереди в кассу (так во всём) в продуктовом или хозяйственном магазине. Я всегда попадаю в очередь, которая медленно дви-

жится, где люди выписывают чеки на \$ 1,37 или разговаривают с клерком. Я немедленно начинаю заносить их в свой список – как они посмели заставить ждать меня, меня, самозваного царя горы. Я продолжаю сердиться и обижаться, хотя к тому времени могу уже покинуть магазин. Но благодаря своему прогрессу в выздоровлении у меня есть возможность быстро сменить мои мысли и чувства. Я смеюсь над собой, прежде чем дохожу до своей машины. В старые времена, такая ситуация катапультировала бы меня во все виды негативного, пагубного поведения.

По пути к своей машине полный гнева и обиды, я повторяю два слова: **моя полезность**. Это короткая версия молитвы Седьмого Шага из Большой Книги (с. 76*), которая гласит: «Я готов, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу Тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, мешающих мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнять Твою волю. Аминь».

Работа по Шагам Шесть и Семь является постоянной частью моего прогресса выздоровления. Когда эгоцентризм берёт верх во многих своих ипостасях, я повторяю себе: **моя полезность**. Когда я уравновешен, я полезен для себя и других. Шестой и Седьмой Шаги напоминают мне ежедневно, что я *готов быть полезным*.



Действие Шестого и Седьмого Шагов достигает кульминации в сбрасывании камня. Мы отпускаем то, что тянет нас вниз и удерживает нас от самой помощи (скрывает её от нас), когда мы можем быть в служении себе и другим. Мы верим в нашу Высшую Силу и верим в процесс. Мы сдаёмся, сдаёмся там, где можем, а всё остальное заработаем. Мы пришли к пониманию, что наша жизнь имеет цель.



* С. 74, книга «Анонимные Алкоголики», изд. четвёртое

Давайте послушаем Джо МакК.:

Каждый из нас был оставлен на Земле, чтобы служить определённой цели, чтобы выполнить конкретную «работу». На то есть воля Бога для нас. У нас внутри есть знание о том, чем является эта работа. Задача состоит в том, сделаем ли мы эту работу пока мы здесь, или пойдём делать другую, свою собственную. Я узнал из многолетнего опыта что мы счастливы тогда, когда можем знать, что это наша работа, и мы начинаем её выполнять. Мы будем чувствовать себя лучше, выполнять лучше, и становиться лучше, потому что таков замысел Бога.⁷



В Шестом и Седьмом Шагах начинается движение к душевному покою. В Пятом Шаге мы учились познавать Высшую Силу, видеть и природу своих наклонностей, и крушение нашего прошлого. Теперь мы готовы к действию. До сих пор это была, в основном, внутренняя работа. Мы остановили своё активное аддиктивное поведение, но изменили ли мы манеру мышления, поведения и способы реакции своих чувств?

Это не ошибка, что мы должны начать делать и понимать Шаги, прежде чем начинать возмещать ущерб. Если мы не готовы изменить своё поведение, то какая ценность в исправлении? Эти Шаги – Шаги действий, «пониже и почернее», Шаги к «самой-сути-жизни». Они требуют подотчётности, и они требуют действий – две причины, которых большинство людей избегает или превращает их в «поддакивание». И после возмещения ущерба, продолжая работать по Шагам, мы получаем больше осведомлённости о себе. Мы приходим к тому, чтобы понять, насколько наши дефекты характера противоположны принципам нашей Программы.

Чем дольше мы пребываем в процессе выздоровления, тем легче обманываем себя и других, что мы сделали эти Шаги. Нам нужно очень внимательно посмотреть на все последствия этих двух «тихих» Шагов и стать ответственными за их работу во время всего своего путешествия выздоровления.

Пожалуйста, присоединяйтесь к работе по «эмоциональной трезвости», восстанавливайтесь сбалансировано, принимая новый взгляд на Шестой и Седьмой Шаги. Затем переходите к действиям и капитуляции, делая *позитивный прогресс* посредством непрерывного ряда духовных пробуждений. Мы тратим меньше времени на обдумывание о изменении своих дефектов характера. **Мы созреваем. Мы изменяем свои недостатки.**

ОТВЕТЫ**ПРИДУТ,****КОГДА СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ДОМ****В ПОРЯДКЕ**

Молитва душевного покоя и смирения

Боже, дай мне смирение и душевный покой,
Принять то, что я не могу изменить
Мужество изменить то, что могу
И мудрость отличить одно от другого.
Жить в сегодняшнем дне
Наслаждаться одним мгновением
Находиться там, где я есть, иначе я пропущу жизнь
Принимать трудности, как путь к миру.
Принимать этот мир таким, какой он есть,
А не таким как бы я хотел, чтобы он был.
Доверяя, что Ты все обернешь к лучшему
Если я покорюсь Твоей воле.
Чтобы я был
разумно счастливым в этой жизни
И сверхъестественно счастливым с
Тобой в следующей.

Пословица на санскрите

Посмотри на этот день,

Ибо жизнь,

Тама жизнь жизни.

В её кратком курсе лежат все

Реалии и многообразие бытия,

Блаженство роста, Великолешие действия, слава Силы



Для вчерашнего дня это сон,

А завтра это лишь видение.

Но сегодня жить правильно,

Делать каждое вчерашним

Мечтать о счастье,

И в каждом завтра

Видеть надежду.

Смотри внимательно, поэтому, и на сей день.

Молитва святого Франциска Ассизского

Господи, сделай меня орудием Твоего мира!

Мам, где ненависть, дай мне посеять любовь.

Мого, кто навредил, дай помиловать.

Мам, где сомневаюсь, дай веру.

Мам, где в отчаянии, дай надежду.

Мам, где есть тьма, дай свет.

Где есть печаль, дай радость.

О Божественный Владыка,

Франт, научи, чтобы я не слишком искал

Утешения, а утешал.

Же искал понимания, а понимал.

Же искал любви, а любил.

Ибо давая, Мы получаем.

Именно прощая,

Мы прощены.

Именно в смерти, мы рождаемся для вечной жизни.

Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков

Отстранение (Молитва)

*Господи, сегодня помоги мне отложить в сторону
Всё, что я думаю, что знаю о Тебе,
Всё, что я думаю, что знаю
О себе, всё, что думаю, что знаю
О других, и
Всё, что я думаю, что знаю
О моём собственном выздоровлении
Для получения нового опыта о себе,
Нового опыта моих товарищей,
И моего собственного восстановления.*

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

Анонимные Алкоголики, 4-е изд., опубликовано ВСО АА, Инк., Нью-Йорк, N.Y., 59-60.

«Сбросить Камень»



«Если есть сегодня здесь новички, – а я надеюсь, что есть, – ещё одно, думаю, нужно сделать неизбежно, чтобы чудо АА произошло. Всё, что нужно сделать, если вы новичок, чтобы не пить, это обратить вашу жизнь к Богу, и избавиться от всех своих старых представлений. Это всё, что мы просим, всё, что говорим, чтобы вы сделали. Когда я услышал о том, что надо перевернуть все мои старые идеи, я понял: мои старые идеи, весь мой жизненный план, весь целиком, – всё: каждое убеждение, каждое отношение, каждое предубеждение – все мои представления о мире – это мои идеи, и это похоже на камень весом около 150 фунтов.

Но это *мой* камень. Мой. Я сложил мозаику – это я настоящий. – Я был этим камнем. И я пришел сюда. Я как будто был в океане алкоголя и АА бросили мне спасательный круг, но я держался за камень из последних сил – и не собирался отпускать это – это мой камень, а они орали мне: «Брось камень!»

«Нет, люди, я не могу бросить камень». Я вишу на спасательном круге, а лодка, полная членов АА проходит мимо, я тону с камнем и цепляюсь (за круг), мне жалко расстаться, а они проплывают: «Эй, отбрось камень». Я тону, а все вопят: «Здесь здорово! Давай к нам!» И я говорю: «Как я могу?» «Брось камень, и ты сможешь!» Но я не хочу бросать камень – это *моё*.

И вот, наконец, как-то я не знаю, что произошло такое страшное, почему отвлёкся и выронил его (камень), я ужаснулся. Потерял камень! И в то время пока смотрел куда-то вниз, у меня появились водные лыжи. Взобрался на гребень волны и поехал. Я ехал. Какого чёрта? Почему я не хотел расстаться с камнем? И вы знаете, именно поэтому мы хотим держаться наших старых идей мертвой хваткой. Я никогда этого не пойму, но это один из парадоксов в АА.

Итак, если вы новичок, надеюсь, так произойдет и с вами, и мне хочется быть здесь в следующем году или ещё через год, и всякий раз, когда так произойдёт, потому что так я понимаю Бога, даже больше. Я хочу быть здесь, когда какой-нибудь новичок будет стоять тут, а у вас будут искриться глаза, будет весь жизненный тонус Анонимных Алкоголиков и вы, глядя на какого-нибудь новичка, скажете: **«Сбрось Камень – это здорово!»**

Санди Б.,
июнь 1976 года,
Палм-Дезерт, Калифорния,
последние три минуты пятидесятиминутной речи

Дефекты/ Недостатки характера

- ☐ Эгоистичность и своекорыстие
- ☐ Нечестность
- ☐ Страх
- ☐ Гордыня
- ☐ Невнимательность
- ☐ Алчность
- ☐ Похоть
- ☐ Гнев
- ☐ Зависть
- ☐ Лень
- ☐ Чревоугодие
- ☐ Нетерпение
- ☐ Непереносимость
- ☐ Чувство обиды
- ☐ Ненавидеть
- ☐ Вредные Дела
- ☐ Жалость к себе
- ☐ Самооправдание
- ☐ Самомнение
- ☐ Самоосуждение
- ☐ Подозрительность
- ☐ Сомнение
- ☐ Жадность
- ☐ Неуважение

Принципы Программы

- ☐ Интерес к другим
- ☐ Честность
- ☐ Отвага
- ☐ Смирение – поиск Воли Бога
- ☐ Тактичность
- ☐ Давать или Обмениваться
- ☐ Чистота
- ☐ Спокойствие – Безмятежность
- ☐ Делать приятное
- ☐ Действие
- ☐ Умеренность
- ☐ Терпение
- ☐ Толерантность
- ☐ Всепрощение
- ☐ Любить – Сочувствовать
- ☐ Добрые Дела
- ☐ Самозабвение
- ☐ Самопринятие
- ☐ Скромность
- ☐ Самопрощение
- ☐ Доверительность
- ☐ Вера
- ☐ Благотворительность - Щедрость
- ☐ Уважение

Сноски



1. Билл П. и Лиза Д. *Молитвенник по Двенадцати Шагам*: Сборник Избранных Молитв и Духовного чтения Двенадцати Шагов. 2-е изд. Центр Ситу, Минн.: Хазелден, 2004.
2. Дик Б. и Билл Питтман. *Мужество Меняться: Христианские корни Двенадцати Шагов движения*. Центр Ситу, Минн.: Хазелден-Питтман Архивы Пресс, 1998.
3. Мелл Б. Эбби: *Человек, Который Спонсировал Билла У.* Центр Ситу, Минн.: Хазелден-Питтман Архивы Пресс, 1998.
4. *Применять Эти Принципы и Что Такое Оксфордская Группа?* Центр Ситу, Минн.: Хазелден-Питтман Архивы Пресс, 1997.
5. Джо МакКью. *Шаги, Которые Мы Предприняли*. Литтл Роск, Арк.: Август Хоусе Публишерс, Инк., 1990.
6. *Программа для Вас: Руководство, обучающее жизни по Большой Книге*, Центр Ситу, Минн.: Хазелден, 1991.
7. Джо МакКью, *Нести Весть: Руководство по Большой Книге для Спонсорства*. Литтл Роск, Арк.: Август Хоусе Публишерс, Инк., 2002.

Hazelden, национальная некоммерческая организация, основанная в 1949 году, помогает людям восстановить свою жизнь от болезни зависимости. Построенный на десятилетних знаниях и опыта Hazelden предлагает комплексный подход к зависимости, который включает в себя широкий круг общения пациента, семьи и профессиональных потребностей, лечение и постоянную заботу о молодежи и взрослых, научные исследования, высшие учебные заведения, народное образование и пропаганду, а также издательство.

Жизнь в восстановлении проживается как «Один прекрасный День». Публикации Hazelden, как образовательные и вдохновляющие, поддерживают и укрепляют на протяжении всей жизни в выздоровлении. В 1954 году Hazelden опубликовал «Двадцать Четыре Часа в День», первую ежедневную медитацию – книгу для выздоравливающих алкоголиков, и Hazelden продолжает публиковать работы, чтобы вдохновлять и направлять лиц в лечении и восстановлении, а также их близких. Профессионалы, которые работают для профилактики и лечения зависимостей, также обращаются к Hazelden для помощи в разработке основанных на фактических данных учебных программ, информационных материалов, а также видео для использования в школах, лечебных и исправительных программах.

Через опубликование работ Hazelden расширяет сферу надежды, поощрения, помощи и поддержки отдельных лиц, семей и общин, пострадавших от зависимости и связанных с этим вопросов.

По вопросам публикаций Hazelden,
просьба звонить по телефону **800-328-9000**
или посетить наш сайт в Интернете по адресу
hazelden.org/bookstore.bookstore.