

# Сэнди Бич

(трезвый с 7 декабря 1964 года)

*Запись сделана 10 декабря 2006 года на конференции Стэйтлайн  
в одном из казино Примм Вaley штат Невада.*

Меня зовут Сэнди Бич. Я – алкоголик. У меня колени, как у восьмидесятилетнего старика. Поэтому меня пожалели и, с вашего позволения, я буду сидеть, пока мы тут с вами беседуем\*. И, откровенно говоря, мне это нравится. Такое ощущение, что я просто сижу здесь вместе с вами, мы болтаем по душам, и нас ничто не отделяет друг от друга. Я глубоко признателен за то, что меня пригласили сюда.

Если честно, даже не знаю с чего начать.... Потому что хочу рассказать вам о том, как вещи выглядят для меня сегодня. А выглядят они не такими, какими были, когда я пришёл сюда. Поэтому, пока вы здесь, ваш взгляд на всё окружающее будет постоянно меняться. А я лишь могу поделиться с вами своим восприятием. И тем, что я вижу в Большой Книге сегодня, по сравнению с тем, что я видел в ней 42 года назад.

Мы часто слышим слово «правда». Нет такой вещи. Я не могу вам сказать, что является правдой. Будучи новичком, вы ищете ответ. И когда вы находите его, ответ и становится этой самой «правдой». Единственное, что мы можем сделать, это указать вам путь к *вашей* правде. Мы не более чем «указатели пути». Вы приходите сюда и спрашиваете: «Где тут правда?» А мы показываем вам на Шаги, которые висят на стене и говорим: «Там». Можно было бы просто повесить знак или стрелку. Мы говорим: «Видишь те 12 Шагов? Поднимись по этой лесенке. И твоя правда откроется тебе».

Так мы обретаем свою правду. Но вполне возможно, что на следующий год она станет другой. Именно поэтому я могу сказать вам лишь то, что сегодня является для меня правдой о нашей программе. Если это поможет вам и подвигнет на поиск вашей собственной правды, значит, я буду очень рад, что сделал своё дело.

Видите ли, мы полагаем, что знания – очень важная вещь. И в материальном мире это так. Но, когда мы переходим в духовный мир, важным становится не «обучение», а «отучение». Один приятель из Вашингтона когда-то сказал: «Нас убивает не то, чего мы не знаем, а уверенность в правоте того, что на самом деле ошибочно». Чак Чемберлен говорил: «Находи, узнавай и избавляйся».

В чём же ещё я заблуждался? Вот он – билет к свободе! От чего ещё мне надо избавиться? Какую старую идею я только что обнаружил у себя в инвентаризации и теперь удивляюсь: «Неужели у меня по-прежнему есть это?!»

И когда с помощью такого процесса у нас не остаётся ни одной старой идеи – мы достигли цели. Именно об этом я хочу побеседовать сегодня, потому что речь пойдёт о Десятом и Одиннадцатом Шагах. Сначала надо сказать несколько слов о служении, и уже оттуда мы двинемся дальше.

Глядя на историю АА, я считаю, что источником служения, очагом энергии необходимой для него, явилось духовное пробуждение Билла Уилсона. После того,

как это произошло, его стремление нести весть, было невозможно остановить. Даже если бы его заковали в кандалы, и он всё равно бы отправился делиться тем, что с ним произошло со всеми алкоголиками мира. Посмотрите на те превратности, которые ему довелось испытать! Он остался без средств к существованию. Его выселили из дома в Бруклине. Он вынужден был жить у друзей, переезжая от одних к другим. Машину ему одолжили. У него никак не получалось собрать денег, чтобы вылезти из этой ситуации... Что же продолжало заставлять его пытаться помочь другим алкоголикам? Я берусь утверждать, что эта настойчивость сохранялась в нём именно благодаря духовному пробуждению. Ведь неотъемлемой частью духовного пробуждения является абсолютная необходимость делиться этим с другими. Те из нас, с кем это случилось, не могут дождаться, чтобы рассказать другим алкоголикам о том, что они испытали. И я полагаю, что это происходит потому, что внутри нас открывается поток духовности. А если мы не дадим ей выплеснуться, она станет мёртвым морем. Нет необходимости уговаривать тех, кто испытал духовное пробуждение, чтобы они участвовали в служении. Вы не сможете их остановить!

Я считаю, что самое лучшее служение – это помочь другим духовно пробудиться. Именно в этом я вижу связь Десятого и Одиннадцатого Шагов со служением. Не поймите меня превратно, это здорово, что мы собираемся вместе и говорим: «Ты приготовь кофе! А ты принеси то... А ты займись этим...» И, конечно, мы получаем удовлетворение, делая все эти вещи. Но в конечном итоге, как сказано в Двенадцатом Шаге, целью нашей программы является единственный результат и это – духовное пробуждение. А потом мы несём другим алкоголикам весть о том, как обрести это пробуждение. Так что тех, кто имея 25 лет трезвости, не испытал духовного пробуждения, остаётся только пожалеть. Это всего лишь моё мнение. Помните в Большой Книге фермера, который вылез из погреба и сказал: «...главное, что ветер прекратился»? Билл пишет там же: «Мы считаем, что те, кто думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы в жизни всё наладилось, ошибаются». И я считаю, что Билл абсолютно прав. Одной трезвости не достаточно. Трезвость всего лишь отправная точка. Это единственный способ для нас остаться живыми и обрести то, к чему, я полагаю, мы всегда стремились, то, что мы искали, и то, без чего мы становимся беспокойными, раздражительными и неудовлетворёнными. А этим является понимание, что в нашей жизни чего-то не хватает. Вот, что движет нами. Мы пытаемся решить проблему разобщения с нашим Создателем. Так я вижу нашу ситуацию. Вы можете побеседовать с разными психологами и философами, которые, вполне возможно, скажут вам, что в их понимании дела людские обстоят иначе. Но с моей точки зрения речь идёт именно о решении проблемы отдалённости. А для того, чтобы говорить об этом, нам придётся побеседовать о человеческом эго. Однако, разговор про эго – дело непростое. В научной литературе можно отыскать миллионы страниц, посвящённых этой теме. Там всё достаточно запутано...

Я считаю, что единственный доступный пониманию путь обсуждения эго – это привести пример, поведав какую-нибудь историю или создав аналогию. И Билл делает это, когда пишет о том, что мы являемся актёрами на сцене. Давайте мы последуем этому примеру и предположим, что Бог создал нас актёрами.

В Четвёртом Шаге, в страхах, сказано, что *«мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил»*. Это Его воля. Он дал мне роль в этом спектакле. По Его сценарию я – уборщик, и моя работа заключается в том, чтобы подметать полы. Это всё, что я должен делать! Такова Божья воля по отношению ко мне. Он сказал, что если я буду делать это, то меня ждут счастье и радость в жизни. Я буду самым счастливым «подметалой» на земле. Вжик-вжик, вжик-вжик...

Но я, имея возможность наблюдать за всем, что происходит вокруг меня, в какой-то момент задамся вопросом: «А почему, собственно говоря, **Я** подметаю? По-моему я должен быть звездой этого шоу, ездить на белом коне и завоевать сердце принцессы. Что же это я такого натворил, чтобы оказаться дворником?

Я, должно быть, просто кусок дерьма, иначе мне бы дали другую роль. Этот спектакль – дрянь. Нет, ну это чушь какая-то!.. Люди даже не знают моего имени! Со мной толком никто не разговаривает. Только и слышу, как мне приказывают подмести там или тут. Ведь куда лучше вместо этого спектакля была бы постановка, в которой я бы играл роль... уборщика! Вот этот спектакль бы имел огромный успех. Все бы увидели мои страдания и боль, которую я испытываю. На Бродвее был бы аншлаг! Люди бы смогли оценить всю трагичность моего существования. Они бы поняли, что я живу в нищенских условиях, и что мне платят гроши за маленькую, никудышную роль. Это была бы шикарная драма!»

И спустя какое-то время я начинаю верить, что спектакль о человеке, играющем роль уборщика, к которому я сам написал сценарий – настоящий. Но когда я сочиняю такую историю, то единственным участником этой драмы являюсь... **Я!** Бог не участвует в этом спектакле. Его нет в этой истории. И в ней жутко одиноко. Я начинаю всё острее ощущать свою неприкаянность. И я забываю, что это всего лишь мой вымысел. Это спектакль в спектакле! А ведь всё что мне нужно сделать, это вернуться к подметанию полов в изначальном спектакле, и тогда я буду счастлив. Поэтому я вынужден пройти через процесс избавления от вторичного сценария. Это сложное дело, потому что всё общество занято своими вторичными спектаклями. Мы все играем роли, которые сами себе придумали. Так что, все члены нашего коллектива функционируют неисправно.

Я прочёл у одного духовного писателя такое определение эго – это «самозванец, который притворяется тобой». И это столь поразительно, что мы не можем поверить в возможность такого самообмана. Нет, я не мог сам себя обвести вокруг пальца таким образом! Это невозможно!

Те из нас, кому посчастливится, наконец-то входят в двери АА. Скажите, были ли кто-то из вас не алкоголиком, когда пришёл сюда, но стал им, оказавшись здесь? Я, например, не был алкоголиком, когда впервые появился в АА. Потом я стал думать, что может быть я всё таки алкоголик... Ну, а потом для меня стало очевидным, что я – алкоголик. Удивительно. Я вдруг узнал, что 30 лет был алкоголиком! Так как же это вышло, что ещё вчера я не был алкоголиком?

Я обманул сам себя. Я сам себе рассказал сказку, сам поверил в неё и стал вести себя соответственно. Таким образом, я создал себе кучу проблем. Как пишет Билл: *«В конце концов, мы сами создали свои проблемы»*. Мы являемся их созидателями. Мы порождаем их в своём больном воображении, а затем реагируем на них.

Я не понимал, что моя эмоциональная реакция, когда я говорю себе, что человек в свитере, сидящий в заднем ряду, не любит меня, идентична реакции на то, что этот человек вышел сюда, встал перед всеми и произнёс: «Я тебя не люблю». Вы понимаете, о чём я говорю? Мне всего лишь надо сказать самому себе, что он не любит меня, и я буду сидеть здесь, упиваясь своей неприязнью:

- Что случилось?

- Парень в заднем ряду ненавидит меня. Это ужасное ощущение. Мне осталось только лечь, да умереть.

- Но он же не говорил этого.

- Говорил! Я чувствую, что говорил. Он считает меня ничтожеством! Иначе, с какой стати я бы так себя чувствовал?

Неплохой фокус, правда? А ведь это происходит именно так просто.

Был такой фильм «Иллюзионист». Сюжет там получился не очень удачный. Но замысел мне показался шикарным. Два фокусника соревнуются друг с другом – кто лучше обманет.

Знаете, я могу создать что-то из ничего. Из воздуха. Прямо здесь перед вами. Я могу, не вставая, сказать вам: «Смотрите! А известно ли вам, что у Боба Дэрралла в машине двенадцатицилиндровый двигатель? Неплохо, а? Теперь следите за мной внимательно. Я даже не пошевелю руками и не двинусь с места. Но при этом у вас перед глазами появится созданная мной обида... В двигателе моей машины только шесть цилиндров. Чувствуете? Вы почувствовали это?! Вы ощущаете присутствие обиды в этом зале? Вот она! Мощная штука, не правда ли? Мы создаём и создаём, и создаём их...

Для чего мы это делаем? Чтобы иллюзия не прекращалась. Чтобы спектакль, в котором Бог не участвует, продолжался, и тот факт, что я подметаю полы, был трагедией. А духовность и Шаги демонтируют эту постановку – нашу историю. Они рушат эту иллюзию. Ведь мы верим нашим собственным выдумкам. Мы подвластны им.

Какое отношение всё это имеет к Десятому Шагу?

В Большой Книге где-то в третьем предложении Десятого Шага сказано: «*Мы вошли в мир Духа*». А что под этим предполагается? Там же так написано. И если кто-нибудь спросит вас, что означает Десятый Шаг, вы можете ответить этому человеку, что он вошёл в мир Духа. И это понятно. Но что такое мир Духа? Как мы поймём, что вошли туда? Может там табличка на двери: «Мир Духа. Вход здесь»?

Давайте подумаем, есть ли какой-нибудь указатель, что мы вошли в мир Духа... Что-то неординарное... Странное. Что-нибудь мистическое. Нечто, скажем, осуществившееся. Как, например, страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии вдруг исчезли! Куда они делись? Что я делал, когда они пропали? Кажется, я варил кофе... Оглянулся, а их уже нет. Потом я занимался уборкой и вдруг был освобождён от эгоизма. Чудеса, да и только... Может, я поумнел или обрёл новые знания? Нет. Но я неожиданно обнаруживаю, что интуитивно знаю, как вести себя в ситуациях, которые раньше меня озадачивали. Только что был растерян. И вдруг всё стало ясно. Понятия не имел, как разобраться с чем-то. А тут появилось решение. Ситуация казалась безнадежной. Но через

минуту нашёлся простой выход из неё. Интуитивно, интуитивно, интуитивно... Поразительно! Просто невероятно!

Интересно, а как выглядят духовные пробуждения? О них всё время говорится тут в книге. Может, их раздают на собраниях? Или должна произойти какая-то вспышка света?

Я не знаю. Говорят, что их два вида. Один вид, как у Билла Уилсона – бум! А другой – из категории «образовательных разновидностей». Помните, так это объяснил Уильям Джеймс в книге «Многообразие религиозного опыта»?

Эта книга упоминается в Большой Книге. Интересно, а это утверждено конференцией? Шучу. Хорошая была бы тема для бурного спора на каком-нибудь собрании... Простите меня. Бес попутал... Худшей темой для обсуждения может быть только: «Как лучше всего оставаться трезвым, если бы не было АА?» Но это мы с вами даже трогать не станем.

Так всё-таки, как же выглядят духовные пробуждения? Кстати, вот вам интересный факт. «Неожиданное» духовное пробуждение происходит неожиданно. А постепенное, «образовательное» духовное пробуждение происходит... неожиданно! Оно просто происходит позже. Но, когда это случается, мы *неожиданно* осознаём, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сделать сами для себя.

Неожиданно Бог перестаёт быть чем-то теоретическим. Мы вошли в контакт с Ним. Мы осознали Его присутствие. Мы пробудились. Мы нашли *нашу* правду, нашего Создателя. Мы почувствовали Его прикосновение. Нам больше не приходится жить только надеждой на всё это или полагаться на духовное пробуждение наших спонсоров. Теперь это произошло и у меня. Вот что такое «войти в мир Духа». У нас появляется доказательство того, что этот мир существует. В «12&12» написано, что нам удаётся *мельком* заглянуть в царство Божье. Мельком! И этот мимолётный взгляд начинает мотивировать нас. Нам становится интересно узнать, а что же ещё там есть?

И это было бы так легко, если бы не существование главного соперника, который не хочет, чтобы мы видели, что там. Речь идёт о нашем эго, которое не желает, чтобы мы заглядывали в царство Божье, ибо знает, что если мы зайдём туда, то оно – наше эго – исчезнет. И тогда всё кончено. Мы снова начнём подметать сцену и будем счастливы. А это значит, представление, которое было придумано нашим эго, закончится и станет ясно, что это был обман. Но эго не так легко убить. Оно не сдаётся, потому что у него есть ключи к нашему разуму. Оно знает, как обхитрить нас.

Вот пример для старожилков. Я иногда, под воздействием своего эго, порываюсь прочесть его молитву. А вы разве не знали, что эго молится? Его молитва выглядит следующим образом. Мы встаём на колени, как при обычной молитве. Всё выглядит и чувствуется так же. А вот, как звучит молитва эго: «Боже, я хочу поблагодарить тебя за то, что Ты спас меня от страха, растерянности и обид. Ты привёл меня в мир радости и спокойствия. Ты превратил меня в доброго, наполненного любовью человека, который способен теперь видеть мир таким, какой он есть на самом деле. И я до глубины души признателен Тебе за то, что Ты привёл меня в то место, где Твоя забота мне больше на фиг не нужна! Слёзы благодарности

текут у меня по щекам... Я никогда бы не подумал, что вновь стану полностью самостоятельным. Я благодарю Тебя за это от всего сердца! Аминь».

Мы ведь даже не отдаём себе отчёт в том, что сказали это. А потом мы встаём с колен и хвалим самих себя за нашу трезвость. И мы идём дальше жить нашу жизнь. Этот день оказывается самым худшим из всех, которые у нас были. А мы никак не можем понять, почему с нами происходят все эти кошмары.

Здесь-то и начинается наша борьба за возможность видеть всю картину реально. Билл много раз упоминает о необходимости духовного роста. В моей жизни за последние 3 года произошло больше, чем за все предыдущие 39 лет моей трезвости. И я увидел гораздо больше вещей по-другому. Я не знаю, почему так произошло. Может потому, что я занялся усиленным поиском. Я стал задаваться вопросом, что является для меня самым важным. И я выяснил, что самое важное – это полностью пробудиться духовно и узнать, кто я такой. Зачем я здесь? В чём секрет жизни? Ведь её секрет – это мой секрет! И если я разгадаю его, то мне всё станет понятно. Так что же за существо сидит тут перед вами? И это стало моим приоритетом. Я начал искать. Вы понимаете, о чём я говорю?

А сказано ли нам где-нибудь, что нашей главной задачей является искать? Заглянем в Пятую Главу. Читаем это на каждом собрании. Какое там последнее слово? *Искать*. «Бог мог избавить и избавит, если Его *искать*». Вот что я должен делать! Искать! Я должен стать радаром, который неустанно ищет Бога. Он – моя единственная цель. Всё остальное вторично. Но, ведь, если я сконцентрируюсь только на этом, то кто же позаботится обо всём остальном, происходящем в этом мире? Кто будет руководить моим бизнесом, моими отношениями, моими финансами и всем прочим? Выясняется, что Бог руководит всеми этими делами. Я отнимал у Него эти вещи: «Боже, я позабочусь об этом. Я проконтролирую здесь кто, что и как должен делать. Не волнуйся. Я разберусь».

А сейчас давайте поговорим о пути, на котором мы сдаёмся. Что нам сказано про мир Духа? Нам говорится, что мы пришли сюда со своими методами подхода к различным ситуациям. Но теперь, тем, что сбылись эти обещания, доказано существование нашей личной, новой любящей Высшей Силы. И мы сами испытали это на себе. Так что же мы делаем, почувствовав Её? Именно об этом наш Десятый Шаг. Он показывает нам, как жить в «сейчас». Это то место, где мы приходим к пониманию значения «только сегодня». Здесь мы учимся, как прожить каждый наш день *после* нашего входа в мир Духа. Раньше мы жили так, а теперь у нас другая схема. Так как же мы это делаем?

Проблема в том, что для нас это слишком просто. Нам так не нравится. Алкоголики не любят простых вещей. Помните, когда вы впервые пришли сюда?

- Я вчера разбил машину. Моя невеста ушла от меня. Я не знаю, что делать!..

- Не пей.

- Ясно. А ещё меня на работе вызывает к себе начальник...

- Не пей.

- Хм... Нет, ну, тут ситуация несколько сложней...

- Нет. Всё очень просто. Не пей.

Всего два слова. Не пей.

И вот мы приходим в Десятый Шаг. А что там сказано делать, если мы испытываем раздражение, злобу, обиду и так далее? Там написано, как мы должны поступать во всех этих случаях. *Мы сразу же просим Бога избавить нас от них.*

- Вопросы есть? Все это делают?

- Нет. Вместо этого я пытаюсь стать более понятливым по отношению к другим людям. Я стараюсь быть терпеливее во всех случаях.

- Понятно. То есть ты оставляешь Бога в стороне?

- Да. Именно так. Я не беспокою Бога по этому поводу. Я сам разбираюсь в этих проблемах.

- Но нам не сказано так делать. Здесь написано, что *если они появятся, мы сразу же просим Бога избавить нас от них.*

- Тьфу ты!.. Мне это не нравится. Когда же мой черёд делать что-нибудь? Разве мне не полагается быть изобретательным в решении моих проблем?

- Нет. Просто попроси Бога избавить тебя от них.

Так нам не с чем возиться. А эго играет только с проблемами. Не существует признательного эго или любящего эго, или радостного эго. Эго по своей натуре всегда проблемно. Проблемы, проблемы, проблемы. Ваш дядя оставил вам миллион долларов, а ваше эго скажет: «Кто-нибудь обязательно попытается их украсть». И от радости не останется следа. «Будь осторожен. Все они хотят отобрать у тебя эти деньги», – шепчет эго. «Да-да, конечно», – отвечаете вы, и душевный покой исчезает.

Итак, Десятый Шаг учит нас, как перестать жить в неразберихе, которая творится вокруг и вернуться в «сейчас». А «сейчас» становится всё меньше и меньше, пока не превратится в «момент». И если вы задумаетесь, откуда берётся сила, то вспомните, где была найдена огромная мощь атомной бомбы. Её обнаружили, расщепив атом! Куда уж меньше! А ведь когда мы думаем о чём-то мощном, нам всегда представляется нечто большое. Но, как видите, это не так. Вся сила сконцентрирована в мельчайших частицах. Сила Бога существует для нас только в эту единую долю секунды. Но в этой доле секунды абсолютно вся сила, которую мы только способны пожелать.

Чтобы не быть в этой доле секунды, мне придётся выдумать историю о том, что меня там нет. Поэтому я придумываю историю о прошлом. И я уже больше не в этой секунде. Теперь я думаю об учителе, который поставил мне двойку в школе и о том, что я тогда чувствовал. Вместо того чтобы быть там, где находится вся сила, я сочинил историю о том, что я где-то в другом месте. Я там, где обида. А это даёт моему эго командовать парадом. Если же этот ход не удался, потому что я уже навёл порядок в своём прошлом, избавился от былых обид и возместил нанесённый ущерб, то моё эго начинает посылать мне предупреждение: «Осторожно! Опасность впереди! Нас ждёт тревожное будущее!»

И я вздрагиваю: «Ой, что-то я давненько не проверял как будут обстоять дела у меня в будущем... Пойду-ка посмотрю. Я скоро вернусь». И вот, спустя где-то неделю, я возвращаюсь и говорю: «Всё кончено! Мне даже жить не хочется. Нас ждут одни неприятности. Если я вам расскажу, вы будете в ужасе! Честно! Вы себе представить не можете, как там страшно!»

Вот где мы проводим своё время. В двух, сфабрикованных нашим воображением местах – прошлом и будущем. А ведь именно здесь в этот момент блаженной признательности, испытываемой ко Всевышнему, нет места для эго. И оно начинает умирать. Оно начинает уменьшаться. Но оно чувствует всё это и принимается бунтовать, заставляя нас ощущать себя некомфортно. Это цена, которую мы вынуждены платить за духовный рост. И есть нечто забавное в осознании того, что пока мы движемся по духовному пути, наше эго будет стараться предотвратить это движение любой ценой. Поэтому, зная, что такого следует ожидать, мы просто свыкаемся с этим. И со временем мы перестаём обращать внимание на наше эго.

Я тут недавно видел по телевизору одно комедийное шоу, в котором блестяще показали аналогичную ситуацию. Там были брат с сестрой. У каждого своя семья, дети. А у этих брата с сестрой была мать, которая пыталась всё контролировать и, приезжая в гости, она устраивала своим детям адскую жизнь. В одном эпизоде она навещает сына, а в другом дочь. Когда она приезжает к сыну, то сразу начинается: «Ты всё ещё не поменял эти страшные занавески?! Я же говорила твоей жене, что надо избавиться от них! Они не подходят к обстановке! Сколько можно объяснять вам это?! Да и этот ковёр давно пора вынести на помойку! Что у вас на ужин? Кошмар! Чем вы питаетесь?! Вы бы хоть подумали о здоровье детей!..» Когда она, наконец-то, уезжает, сына уже можно везти в психушку. Он в кошмарном состоянии.

А в следующем эпизоде мамаша навещает свою дочь. И продолжается то же самое: «Сколько раз я буду говорить тебе про эти занавески?! Почему ты до сих пор не избавилась от них?! Что на ужин? Почему вы это едите?!» А дочь с мягкой улыбкой спокойно отвечает: «Да, не переживай, мама». И это вся её реакция «не расстраивайся, мама». Для неё это всего лишь мама, которая продолжает оставаться такой, какой она была всегда. Дочь не создаёт себе безосновательных проблем. Она выработала иммунитет к маминым выходкам. Она свободна от реакций, которые могли бы вывести её из себя. Проблема там – у мамы, а не здесь – у неё.

Значит, существует какой-то способ относиться подобным образом к проделкам нашего эго.

- Тебя ждут неприятности. Всё будет плохо. Ты в опасности. Впереди только проблемы...

- Не переживай, эго. Заткнись и вали отсюда.

Мы никогда не сможем остановить бредни нашего эго. Но мы можем не обращать на них внимания.

Десятый и Одиннадцатый Шаги дают нам методичку, пользуясь которой мы можем справляться с нашим эго. И всё это сконцентрировано в нескольких, требуемых от нас, действиях. В «12&12» указаны вещи, которые нам следует помнить. Например, там сказано, что *каждый раз, когда мы чем-то обеспокоены, независимо от причины, проблема в нас.\*\** Но наше эго отвечает за нас: «А они первые начали! Я всего лишь отреагировал! Это их вина!»

Так в чём же моя проблема? Что со мной не так? Я обеспокоен! Вот в чём моя проблема. И в какой-то момент я понимаю, что мне придётся перестать беспокоиться. Вне обстоятельств. Но как это сделать? Как успокоиться?

Мы всегда будем беспокоиться. Невозможно быть настолько идеальным, чтобы ничто не тревожило нас. Но мы стараемся подойти как можно ближе к этому идеалу.

Когда я протрезвел, был миллион причин, по которым я выходил из себя. Теперь их всего сто тысяч. Как видите, я двигаюсь в правильном направлении.

В «12&12» Билл пишет про те вещи, которые нам помогут. *Сдержанность*.

Я встаю утром и молюсь о десятисекундной паузе между всем, что происходит и моей реакцией на это. Кто-то подрезал меня на дороге. Я начинаю чувствовать прилив гнева. Но я не совершаю никаких действий в течение десяти секунд.

Я закипаю и остываю за этот короткий срок. И тогда исчезает надобность расчищать последствия взрыва моих эмоций. Вторым идёт честный анализ того, что произошло. Даже сегодня очень часто мне необходимо проговорить это со спонсором, с кем-то из советников, друзей или наставников. Я делаю это следующим образом. У меня есть пароль, который известен всем этим людям. Я звоню им и говорю: «Можешь уделить мне 45 секунд своего времени?» Ведь я часто беспокою их на работе или когда они заняты своими делами. Таким образом, они сразу знают, что даже если у них нависло что-то важное и срочное весь разговор не займёт больше 45 секунд.

- Джо, это Сэнди. Можешь уделить мне 45 секунд?

- Конечно.

- Вот ситуация. Мой шеф зашёл ко мне и сказал, что прочёл меморандум, который я написал. Он сказал то-то, то-то и то-то. И теперь я чувствую себя так-то. Что ты думаешь по этому поводу?

- Всё ясно. У твоего шефа, видимо, какие-то неприятности дома или он просто не выспался. Он совершенно неправ. Прости его.

- Понял. Спасибо!

Или он может сказать:

- Твой шеф абсолютно прав. Извинись перед ним.

- Понял. Спасибо!

«Извините меня. Вы были правы». Конец беспокойству.

Вот оно – прости или загладь свою вину. И жизнь продолжается...

А для чего нам надо быть спокойными? Состояние спокойствия означает контакт с нашей Высшей Силой. Любое беспокойство – и мы остаёмся одни, ребятки. Сами по себе. Десятый Шаг даёт нам структуру инвентаризации беспокойств и возможность обрести покой. Это своего рода духовная навигация. Боль позволяет нам придерживаться правильного курса. Появился страх – мы совершаем действие, чтобы вернуться на исходный путь. Появилась обида – снова действие для возврата к спокойствию. Так мы продолжаем избавляться от тревог и возвращаться на курс спокойствия.

Когда я был начинающим пилотом\*\*\*, мы летали по звуку. Можно сказать – на слух. В шлемофоне был слышен радиочастотный сигнал, который назывался «лучом». В зависимости от частоты, я знал правильность направления своего движения. Когда звук становился выше – значило, что я уклонился влево. Если ниже – меня потянуло вправо. Приходилось всё время поправляться, чтобы не сбиться с курса. Только исправляя очередное уклонение, я понимал, что лечу правильно.

Если лётчик всё время слышал только «луч», то было ясно, что у него неполадки с радио потому, что никто не летает на таком уровне совершенства.

У нас здесь то же самое: сбиваемся – возвращаемся, тревожимся – успокаиваемся. Так мы движемся по жизни, следуя «лучу», которым для нас является воля Божья. А Его воля для нас – это быть радостными, счастливыми и свободными.

Мы постоянно слышим от людей: «Приходится играть той картой, которую нам сдали», «такая карта нам легла». Хорошо! Давайте так и сделаем. Мы будем следовать этому правилу. Подойдите сюда. Вот вам ваши карты: Будьте, Радостными, Счастливыми, И, Свободными. Пять карт. Положите их на стол. Что-то случилось и вы обиделись. Но выясняется, что, к сожалению, у вас нет карты обиды. Вы может играть только теми картами, которые у вас на руках. Вы сами придумали эти правила и сказали, что придётся играть той картой, которую вам сдали. Вот и играйте! Перестаньте пытаться играть чужими картами. У вас нет карты обиды. Вы просто вообразили, что она у вас есть. Вы не может играть картами, которых у вас нет! Вы понимаете, о чём я говорю?

Так мы живём ежедневно. А когда Десятый Шаг становится рабочим, мы начинаем понимать какие роли придуманы нами и какие роли мы должны играть по Его замыслу. Понемножку, мы находим, узнаём и избавляемся от всего того, что выдуманно нами. Мы продолжаем этот процесс до тех пор, пока не осознаём, что нам просто следует играть предназначенную роль уборщика и спокойно подметать полы.

Но, как уже говорилось, мы пока ещё только *мельком* увидели Божье царство. Появляется резонный вопрос. А можем ли мы сделать что-нибудь для того, чтобы разглядеть его повнимательнее? Именно для этого мы прибегаем к молитве и медитации. Я хотел бы обратить ваше внимание на то, что и в Большой Книге, и в «12&12» Одиннадцатый Шаг описывается, как нечто по сути индивидуальное.

В «12&12» написано: *«медитация — это индивидуальное путешествие в неизведанное, которое каждый из нас совершает по-своему»*. Здесь ничего не сказано про «мы». Никто не может молиться или медитировать за вас. Никто не может *искать* за вас. Наше духовное пробуждение вдохновляет нас делать это.

В Большой Книге Билл пишет: *«Существует масса полезных книг. Рекомендации вы можете получить у священника или раввина»*. А в «12&12» нам говорится, что *искусство медитации всегда может совершенствоваться и что для этого не существует границ ни в ширину, ни в высоту*. Всё это указывает на отсутствие пределов тому, что мы сможем найти там. Возможности безграничны!

Видите ли, мы теперь в мире Духа. Мы больше не беспокоимся о финансах или о чём-то ещё. О нас позаботятся. Чак говорил об этом постоянно. Помню, когда я впервые услышал его, то чуть в обморок не упал. Он сказал, что это не моё дело заботиться обо мне, что это дело Бога. Я был ошарашен. А он объяснил мне, что моё дело – исполнять Божью волю. Так в примере, который я привёл вам, мы просто подметаем пол.

- И обо мне позаботятся?

- О тебе позаботятся так, как ты даже не предполагаешь. Ты будешь подметать, и взамен тебе вручат ключи от царства.

- А что такое «ключи от царства»?

- Пробуждение!

Ведь царство Духа незримо, пока мы не пробудились. Подметаем, подметаем и пробуждаемся. Подметаем, подметаем и вдруг – озарение! – мы самые счастливые дворники и мы подметаем золотые улицы.

Я не преувеличиваю. Это то, что ожидает нас, если мы исполняем Его волю.

И ради этого мы отправляемся в *индивидуальное путешествие*. Помню, как я решил почитать Уильяма Джеймса «Многообразие религиозного опыта». У меня тогда было где-то лет 5 трезвости. Эта книга тогда показалась мне настолько тяжёлой для восприятия, что я думал – умру... Кошмар. Но, спустя ещё несколько лет, я снова взялся за неё и понял, что Джеймс был гениальным человеком. Книга состоит из девятнадцати лекций о религии, которые Джеймс прочёл в Эдинбургском университете. Уникальная вещь! Он никогда до этого не проводил лекций на тему религии. Но специально для этого случая он изучил её и выступил с блеском. Он сказал, что все религии были созданы для решения одной проблемы, которая свойственна всему человечеству. И эта проблема заключается в том, что даже в самых лучших для них обстоятельствах люди ощущают нехватку чего-то. Даже в самых лучших обстоятельствах! А каждая религия гласит: «Идите к нам! У нас есть решение этой самой проблемы!» Звучит почти как АА: «Идите к нам! У нас есть решение той самой проблемы, которая вынуждает вас пить! Идите к нам! Мы поможем вам исправить это».

Конечно, в АА можно найти сумасшедшие группы. И очень не хотелось бы, чтобы по ним судили о Сообществе. Есть и масса религиозных учреждений, которые не на шутку свихнулись. И ещё много всяких безумствующих...

Но Джеймс сказал, что хотя иерархия, церемониальная помпезность и прочая торжественность не способствовали церковной репутации, однако из всех этих религиозных дел появилось самое ценное для человечества – озарённые индивидуумы: люди, которые, испытав глубокое духовное пробуждение, показывают другим этот путь. Здесь можно вспомнить Ганди, Далай-Ламу..., Билла Уилсона. Одного человека озарило, и теперь в 140 странах люди могут выйти из алкогольной темницы. Вот где сила! А это пришло из христианского движения из Оксфордских групп и других источников.

Происходит нечто волшебное, когда мы слушаем духовно пробудившегося человека. Когда Мартин Лютер Кинг произнёс свою знаменитую речь,\*\*\*\* я плакал, потому что он хотел помочь белым людям так же, как чёрным людям. Я слышал в его словах боль *моих* предубеждений и *моей* ненависти. Он знал, что я страдаю не меньше тех, кто угнетён и хотел *освободить всех нас*. Вы помните эти слова?

Я любил этого человека.

А если о такой же проблеме говорит недуховная личность, то это звучит как «мы против них». Отсутствие духовности отделяет нас друг от друга. А особенность пробуждения в том, что оно сближает людей. Вот дар религии человечеству, о котором говорил Уильям Джеймс.

Мы с женой тут вспомнили, как я рыдал, прочитав историю об амишах\*\*\*\*\* и убийстве их детей. И о том, как амиши обратились к родственникам убийцы со словами соболезнования и утешения. *Утешать, нежели быть утешаемым...*

Я даже не предполагал, что где-то в мире это по-прежнему существует! Меня это растрогало до слёз. И, несмотря на всю трагичность ситуации, я был счастлив, что у людей ещё встречается такое поведение. Эта история произвела на меня большее впечатление, чем что-либо за последние десять лет. Вот было бы здорово всегда видеть мир таким... Но как этого достичь? Мы двигаемся в этом направлении, продолжая наше «индивидуальное путешествие». Мы находим наставников и учителей. Мы изучаем книги и упорно стремимся к новым пробуждениям.

Я бы сравнил это с голограммой. Помню, лет 15 назад у моего сына в Балтиморе мне так и не удалось разглядеть одну, которую все видели. Я даже вставал из-за стола во время еды и шёл смотреть на неё. Вглядываюсь, вглядываюсь, а толку никакого. Мой маленький внук говорил: «Дедушка, посмотри в левый верхний угол...» «Я смотрю! – рычал я в ответ, – Что ты там видишь?» «Да ты сам увидишь, – отвечал он, – на тебя выскочит картинка в трёх измерениях...» И вот она, в нескольких сантиметрах от меня, но я её не вижу! Чёрт! Я так и не увидел, что там на картинке. Как же мне быть? Вы все знаете ответ. Я должен вернуться и продолжать смотреть, пока не увижу её. *Иногда быстро, иногда медленно...\*\*\*\*\**

Но голограмма, на которую мы смотрим в Одиннадцатом Шаге, содержит предупреждение. И в нём сказано: «Осторожно! Если вам удастся разглядеть то, что находится на этой голограмме, вы перестанете существовать». О-о... А хочу ли я *перестать существовать*? Вы когда-нибудь слышали, как актёр рассказывает о том, что он полностью перевоплотился для своей роли? Вам бы понравилось затеряться в чём-то? Потерять себя? Вы бы хотели не иметь обид, предрассудков, мнений, прошлого, будущего? От вас ничего бы не осталось, кроме той части вас, которая ощущает ваше существование. Как когда вы медитируете и осознаёте, какие мысли вас беспокоят. Или когда приходит осознание, что вы – мужчина, или женщина. Или, когда вы осознаёте, что ваше ощущение мира, который вокруг вас и есть вы, думающие всё это, и сводящие себя же с ума всеми этими мыслями. А ещё есть тот, кто наблюдает за вами. Неплохо бы узнать этого «наблюдателя» поближе. Но, как это сделать? Придётся избавиться от всего, что не является этим «наблюдателем». По аналогии со скульптором, который отбивает куски мрамора, пока не появится великолепная статуя. Так что же в вас не является частью прекрасного существа, которое вы на самом деле из себя представляете? Ваш сюжет и ваши дефекты характера! А что с ними делать? Отбивать их, как кусочки мрамора. Болезненно ли это? Да! Я сомневаюсь, что камню больно. Но мы не камни. Однако, заметив то, что вырисовывается из-под камня, мы сами начинаем торопить этот процесс. Быстрее, быстрее! Надо поспешить. Там что-то красивое...

Ведь когда мы смотрим на себя, освободившись от алкоголя и избавившись от нескольких крупных недостатков, нам начинает нравиться то, что мы видим. Мы радуемся пониманию того, куда ведёт нас этот процесс. У нас появляется желание увидеть всю картину. К нам приходит смирение. И мы охотно приемлем боль перемен.

Мы начинаем вырабатывать новый подход к жизни.

Давайте предположим, что я вешу на 5 килограммов больше, чем мне бы хотелось. Разумеется, я злюсь на себя из-за этого. И каждый раз, съев лишний

десерт, я ругаю себя: «Посмотри на себя, Сэнди! Погляди в зеркало! Ты только глянь! Ужас!»

Раньше мой подход был таким. Мне придётся мучиться, пока я не буду полностью готов делать что-то по этому поводу. Но сегодня я мыслю иначе.

Я считаю, что проблема не в лишнем куске торта, а в том, что я ругаю себя за это. Как вы думаете, что делает Бог по отношению к тем, кто растолстел? Разве Его любовь к таким людям уменьшается в зависимости от набранного веса? Или, возможно, Он прощает их, в то время, как они едят этот торт? А, может быть, мне следует простить себя за этот торт, и тогда я перестану быть отринутым от Бога. И я перестану чувствовать боль своей отделённости от Него, которая заставляет меня снова есть десерт. Это ведь совсем иной взгляд на происходящее.

Так почему я не могу простить себя? Почему я продолжаю ругать себя? Да потому, что я пытаюсь создать сюжет, в котором Бог не участвует. И вот я скажу себе: «Так съешь ещё пару кусков! Я тебя люблю, какой ты есть!» Тогда моё эго будет вынуждено признать, что попытка обмануть меня едой не сработала и что ему придётся искать другой путь атаки. А я могу спокойно заняться проблемой лишнего веса. Вы понимаете, о чём я говорю? Я перестану беспокоиться. А единственной проблемой является беспокойство.

В «12&12» в середине Одиннадцатого Шага есть молитва святого Франциска. Обожаю её. Позвольте мне рассказать вам, что я вижу в ней сегодня. Там сказано: «*Господи, сделай так, чтобы посредством меня снисходил к людям Твой мир и покой...*» То есть Бог открывает источник бесконечного умиротворения. Оно проходит через меня. А я всего лишь распространяю этот покой. Я не являюсь его создателем.

Потом там говорится: «*чтобы туда, где есть ненависть, я приносил любовь...*»

- Стоп! А где я возьму любовь?

- Ты и есть любовь. Вот откуда берётся любовь. Ты – это любовь. Это то, чем ты являешься. Твоё эго придумало ненависть. Ненависти не существует. Ты просто любовь.

- Но ведь там ещё сказано: «*чтобы туда, где есть раздоры, я приносил гармонию...*»

- Правильно! Ты и есть гармония! Проснись! Ты – это гармония. Раздоры всего лишь выдумка.

И наши глаза начинают открываться.

Я и есть прощение. Я и есть любовь. Я и есть свет. Я и есть вечная жизнь. Эго придумало смерть. Приятная картинка, как вы считаете? Смотрите, пока не увидите её.

- Так почему же мы не смотрим?

- А вдруг мы узнаем *наблюдателя*?

Я очень надеюсь, что узнаем...

Спасибо!

\* По не писаному правилу в АА спикеры выступают стоя. У Сэнди за день до этого выступления был приступ артрита, поэтому ему предложили стул, и он выступал сидя.

\*\* В оригинале книги «12 Шагов & 12 Традиций» на стр. 90 написано следующее: «...every time we are disturbed, no matter what the cause, there is something wrong with us».

В сегодняшнем русскоязычном издании на стр. 102 следующий перевод этой фразы: "...если мы чем-нибудь расстроены, то, независимо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой-то дефект нашей души".

В этом переводе откуда-то появились слова, которых нет в оригинале.

Предлагаю вашему вниманию дословный перевод:

«...каждый раз, когда мы чем-то обеспокоены, независимо от причины, что-то не так с нами».

Под «что-то не так с нами» имеется ввиду, что «проблема в нас». А вместо «когда» можно использовать «если».

\*\*\* Сэнди Бич был элитным военным лётчиком.

\*\*\*\* Речь Мартина Лютера Кинга «У меня есть мечта» («I have a dream»), которую во время марша на Вашингтон в 1963 году у подножия монумента Линкольну слушали около 300 тысяч американцев. В этой речи он восславил расовое примирение. Кинг заново определил суть американской демократической мечты и разжёл в ней новый духовный огонь.

\*\*\*\*\* Амиши – это религиозная община, которая твёрдо придерживается Библии и старается по возможности отказываться от благ цивилизации. Весь мир потрясла реакция амишей на события, которые произошли в штате Пенсильвания, в октябре 2006 г. Вооружённый псих ворвался в школу амишей в Никел-Майнсе и открыл стрельбу. В результате погибли 5 детей амишей, ещё 5 получили ранения, а сам убийца застрелился. Но очень скоро внимание общественности переключилось с трагедии на реакцию общины. Амиши согласно Библии простили убийцу и, выразив своё сострадание его родственникам, предлагали им утешение и поддержку.

\*\*\*\*\* В оригинале Большой Книги в главе «За работу!» в конце обещаний Девятого Шага есть такая фраза: «They are being fulfilled among us – sometimes quickly, sometimes slowly».

В русскоязычном издании БК на стр. 81 это переведено так:

«Всё это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже».

И вроде бы смысл донесён, но Билл написал не так. А от его стилистики в этом переводе ничего не осталось. Вот дословный перевод:

*«Они (речь идёт об обещаниях) исполняются для нас – иногда быстро, иногда медленно».*

Сэнди цитирует последнюю часть этой фразы.