

Повярвахме



Повярвахме ...

Духовният опит на АА както е преживян
от негови членове

Преведе за АА-България Светлана А. Б.

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	6
ДУХОВНОСТ	
Откриването на духовния свят	9
Какви сме късметлии	11
АА е философия	11
Като своя лична привилегия	12
ДУХОВНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ	
Той ме беше чул	15
Невидимата сила	18
Пресен сняг	18
Повече не бях сам	20
Нов човек	22
Дяволски образ	23
Удавяне	24
МОЛИТВА	
Безкрайна нужда	29
Повече от символ	29
„Как се молиш?“	30
Господ ме намери	32
Малка бяла картичка	33
Чуто на сбирки	35
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТТА	
Пълна капитулация	39
Той пое контрола	39
„В ръцете на господ“	42
Едно ново чувство	42
„Използвай мен“	44
Да останеш трезвен от любов	45
„Помоли Бог за сила“	46
Натрошена чаша	48
ДУХОВНО ПРОБУЖДАНЕ	
Да се отпуснеш	53
Участие и търпение	53
Един неизвестен план	55
Разкриване на нови личности	57

В един зимен ден	58
„Вярата ще дойде”	59
На голям екран	61
Свидетелството на един живот	62
Едно отворено сърце	63
ТЪРСЕНЕТО	
Пробив	67
„Аз имам!”	68
Стопяване на ледниците	69
Семената на Бог	72
Към Четвърта стъпка	74
Обратно към основите	75
Това духовно докосване	77
СЪВПАДЕНИЕ?	
Защо? Не знам	83
Една дъждовна вечер	84
Бог беше пощальонът	86
Математическо чудо	88
Нещо не беше наред	89
ВИША СИЛА	
Моят приятел	93
Пътуването на един атеист	93
Единствената истина	95
Здрав разум или съвест?	96
Вътрешен глас	97
Да вярваш в хората	97
Разговор	100
Бог е добър	101
„И в присъствието на...”	103
Присъствието, което ме насочва	103
Живата част на АА	104
ДУХОВНО ИЗРАСТВАНЕ	
Посоки	107
Абсолютно свободен	107
Чудото на откривателствата	108
Доказателство за чудо	110
Само поради една причина	112
Най-важното преживяване	112
Друг кормчия	116

Трябва да узная	116
Източник на сила	118
Да промениш това, в което вярваш	119
„ВЪВ ВСИЧКИ НАШИ ДЕЛА”	
Ние вървим така	123
От самота към уединение	125
Щастие	127
Урок по смирение	129
Да бъдеш по-напред	130
Практическа философия	132
Възторг	134
„Никой човек не е остров”	137
Дванадесет стъпки	141

ПРЕДГОВОР

Пет години бяха нужни за подготовка и задълбочено обмисляне на тази брошура, откакто един от членовете на АА първи посочи нуждата от нея. Описанието на Анонимни алкохолици като „духовна програма“ притеснява някои от новодошлите, особено онези от тях, които са склонни да отъждествяват „духовно“ с „религиозно“. Но както казва нашият съосновател д-р Боб (в статия в ААGгаревине): „Ние не сме обвързани с теологическа доктрина... В нашата организация има много възгледи.“

„Да повярваш...“ дава възможност да бъде изразено богатото разнообразие от тълкувания на фразата „Бог, както Го разбираме.“ Много от материалите са написани специално за брошурата, в отговор на призив на Генералната служба на АА. Местата, откъдето идват всяка история или кратък коментар, показват колко широк отклик имаше тази молба. Организацията ни е благодарна на всички, които се потрудиха да изложат в писмен вид духовните си преживявания, независимо дали дописките им намериха място или не в тази брошура. Тази селекция нямаше да има представителен характер, ако не бяха показани толкова различни начини на мислене на нашите членове.

Първоначално нашият съосновател Бил У. възнамеряваше да напише предговора. Вместо това, като въведение преди всеки раздел е посочено негово мнение, взето като цитат от „Така, както го вижда Бил“.

ДУХОВНОСТ

1

*Не позволявайте на никакви
предразсъдъци, които може би
имате към духовните понятия,
да ви попречат честно да се
запитате какво биха могли те
да означават за вас.*

Бил У.

ОТКРИВАНЕТО НА ДУХОВНИЯ СВЯТ

Анонимни алкохолици е духовна програма и духовен начин на живот. Дори първата половина на Първа стъпка „Ние признаваме, че сме безсилни пред алкохола“ е духовен опит. Един член на АА се нуждае от нещо повече от физически умения, той се нуждае от пълните си възможности на човешко същество, за да чуе посланието, да мисли върху него, да преразгледа миналото си, да осъзнае, да признае и да приеме. Тези процеси са дейности на съзнанието, което е част от нашия дух.

Да, аз започнах със сляпа вяра, но доказателство за правдивостта му е, че това работи. Аз вярвах на хората, които разказваха, че са страдали от алкохолизъм, но посредством АА вече се радват на трезвеност. Така че истината беше там и аз можех да я видя. Но най-вече научавах истината от моя собствен опит. Аз не само се освобождавах от необходимостта да пия, аз бях поведен към необходимостта да живея!

С неизменно постоянство АА ме накара да осъзная, че имам свободата да избирам, и че това е умението на човек да упражни силата на своята воля. Като живея ден след ден в трезвеност, аз имам възможността да науча повече за човешката природа, посредством наученото за мен самия. Сега разбирам, че когато отидох за първи път на сбирка на АА и за първи път изрекох: „Името ми е Том и аз съм алкохолик“, изказах първата истина, която бях научил за себе си. Помислете за духовността, съдържаща се в подобен род изрази. Името ми ми казва, че аз съм човешко същество. Фактът, че аз мога да знам това, да мисля за него и да го разисквам подчертава човешката ми същност, кара ме да се чувствам сигурен, да се вълнувам, защото *аз съм!*

След това започнах да откривам духовния свят. С помощта на Програмата, с поощрение и примери в АА обществото, аз започнах да търся себе си и бях подготвен да приема това, което намирах. В АА научих, че щом другите могат да ме приемат и да ме обичат такъв, какъвто съм, то и аз бих могъл да се обичам какъвто съм - не заради този, който съм, а заради този, който бих могъл

да стана. Малко по малко научавах за начина си на мислене, за волята си, за чувствата и страстите си. Научавах, че мога да бъда добро човешко същество, макар и несъвършено. Когато живея осъзнато и трезвено в истинския свят, всеки добър ден ми помага да се противопоставя на своето минало.

Моята религия не ми даде АА. АА ми даде възможност да усетя в по-голяма степен силата на моята религия. Контрастът между активния алкохолизъм и трезвеността ми помогна да потърся, да чуя и да прилагам добри правила в живота си и сега съм възнаграден с много радост и вълнение. Приемам трезвеността с благодарност, като подарък и като я прилагам с желание, осъзнавам и другите дарове, които имам като човешко същество. За да получа нещо хубаво, трябва само да се помоля и да използвам това, с което съм се сдобил.

Това е загадката на Програмата и загадката на живота - приемане и действие.

Дарът на разбирането ми дава възможност да видя в нова светлина простичките послания, отправяни ми от моите родители, учители, от моята църква. Посредством дара на смирението аз съм готов и склонен да приема това, което Бог позволява да ми се случва. С дара на смелостта - да променя това, което мога за доброто на мен и другите около мен. Дарът на мъдростта ми е даден, за да мога в личните си връзки да проявявам интелигентност и любов, или когато е нужно компетентност и състрадание.

Сега се опитвам да не изпускам идеята да живея „отвътре навън“. Голямата книга, „Така, както го вижда Бил – АА начин на живот“, „24 часа на ден“, срещите, преживяванията, осъзнаването на промяната в мен, навиците ми, мисленето ми, изборът ми – всичко това е духовност. Това е духовността в начина на живот чрез АА, благодарение на която си даваме сметка за силата на своите вътрешни ресурси. Няма нищо материално в АА – само духовно. Ако се погрижим за вътрешните си нужди, останалите ни нужди ще бъдат удовлетворени.

Започнах да вярвам, че дарът на трезвеността е това, което придава смисъл и достойнство на моя живот. Тази истина искам да споделя, защото тя расте, когато бъде споделяна.

Ел Черито, Калифорния

КАКВИ СМЕ КЪСМЕТЛИИ

Наричам Кинлокард мой духовен дом. Това е мъничко село, сгушено в долината между хълмовете, покрай езерото Ард в Шотландия. Никога не се уморявам да плъзгам поглед над него, чак до гората в далечния му край, с нейните стотици нюанси на зеленото, отразяващи се в езерната повърхност. Соколи скитници гнездят по зъберите наоколо, чапли бавно излитат от езерото към гнездата си, скрити във високите треви на малък остров. Лебеди, зеленоглави и сиви диви патици си поделят крайбрежието с бекаси, водни кокошки и няколко рибари, хвърлили за пъстърва. Понякога мога да видя далече нагоре по хълма елени и сърни, пресичащи някое открито пространство и, ако съм късметлия, някоя двойка видри, играеща по камъните около езерото. Цари покой.

Когато открих Кинлокард за първи път, аз бях изгубен в продължителни гуляи. Дори тогава красотата и спокойствието минаваха през алкохолната омара. Сега, когато вече не пия, се опитвам да посещавам това място поне два пъти годишно и се дивя на майсторството на нашия Създател. Не съм виждал такава прелест в изобразителното изкуство. Скулптурата и архитектурата са създадени от човешка ръка и не могат да съперничат на работата на Създателя. Как можем да се надяваме на по-добър Учител от него? Какви късметлии сме ние, алкохолиците, да имаме страдание, което ни заставя да търсим възстановяване чрез духовност.

Егрмонт, Англия

АА Е ФИЛОСОФИЯ

Религията по подразбиране има божествен произход - урежда взаимоотношенията на човека с неговата Висша сила, обещава награда или наказание след смъртта. Философията има човешки произход - урежда взаимоотношенията на човека с ближния му, обещава награда или наказание по време на самия живот. Аз твърдя, че АА е философия. Ако ние, алкохолиците, следваме философията на АА, ще достигнем до разбирането на нашата собствена религия.

Мерленд

КАТО СВОЯ ЛИЧНА ПРИВИЛЕГИЯ

Духовността е пробуждане - не е ли тя меко парче плат, изтъкано от нишките на всички изгубени завършеци? Тя е разбиране - не е ли тя познанието, от което всеки има нужда? Тя е свобода - ако считате страха за робство. Тя е вяра - не е ли тя вярата, че Висша сила ще се погрижи за теб във всяка буря и премеждие? Тя се подчинява на твоята съвест - не е ли тя дълбоката, истинска, жива грижа за хората и планетата? Тя е смирение в нещастията. Тя е ожесточено и страстно желание да оцелееш.

Тя е мъж или жена. Тя е благодарност за всеки случай от миналото, който ти е донесъл справедливост. Тя е радостта да бъдеш млад в един млад свят. Тя е осъзнаване - не е ли реализация на нечии способности и възможности? Тя е концентрация - не е ли тя лесно проумяване на Вселената? Тя е преобразяване на тайнствена енергия за добро на всеки един и на цялата човешка раса. Тя е чувството, че можеш да приемеш, ако някой те е отхвърлил, и да си тръгнеш. Тя е, когато загубваш последното си петаче, но знаеш, че все още притежаваш нещо, което не може да бъде купено с пари. Тя е, когато носиш работния си панталон така, все едно си облечен с фрак. Тя е, когато ти се иска да се прибереш у дома, без все още да си тръгнал. Тя е пътешествие с космически кораб далеч отвъд света, който можеш да видиш.

Тя е да съзреш как нещо, външно грозно, излъчва красота. Тя е величествен хоризонт или западна пустиня. Тя е малко дете. Тя е да видиш как гъсеницата се превръща в пеперуда. Тя е осъзнаването, че оцеляването е свирепа битка между теб и теб самия. Тя е магическото издърпване за онзи, който е пропаднал надолу. Тя е да разбереш, че дори лошите моменти са нещо добро.

Не поглеждай назад - няма да видиш нещо повече. Когато хората те погледнат и се зачудят какво е станало с теб, твоят поглед ще им отговаря: „Защото аз мога да се справя с това!“

Необикновено нещо като духовността не може да бъде предавано на ближните от уста на уста. Ако всеки един я изстрада, тогава всеки ще може да я спечели - по своя собствен начин, чрез своите собствени ръце, сложил собственото си клеймо, като своя лична привилегия.

Ню Йорк, Ню Йорк

ДУХОВНИ
ПРЕЖИВЯ-
ВАНИЯ

2

Несъмнено всички, които са имали духовни преживявания, ги описват като нещо действително, реалистично. Най-доброто доказателство за тяхната правдивост са резултатите, последвали появата им. Повечето от хората, получили този изящен дар на милост и състрадание, са се променили рязко - почти без изключение към по-добро.

Бил У.

В разговор, 1960 г.

ТОЙ МЕ БЕШЕ ЧУЛ

В ранната си младост бях изправен пред следния избор – да живея праведно, но както смятах – скучно, или пък да имам вълнуващ, пълен с приключения живот след няколко питиета. Бях отгледан с разбирането за един суров и отмъстителен Бог, който следи всеки мой ход. Такъв тип божество не може да предизвика голяма любов, а това ме караше да се чувствам виновен. Едно-две питиета обаче ми помагаша да забравям вината си. Това, реших аз, беше животът за мен.

Всичко започна доста приятно, мечтаех за блестяща слава и щастие. Но този начин на живот постепенно деградира до постоянен кошмар от страх и угризения, бях обиден и ядосан на положението си. Нормалният живот, в който не съумявах да се впиша, минаваше покрай мен. Истината беше, че пиянствах сам, вън от обществото, психическото ми състояние се влошаваше и това затваряше възможността за какъвто и да е социален или етичен контакт с когото и да било. По онова време обаче не смятах, че причина за всичко е прекомерното ми пиене. Бях убеден, че Бог и обществото са ме отхвърлили, отказвайки да ми дадат шанс в живота. Не виждах смисъл да живея. Нямах смелостта да се самоубия, но смятах, че отчаянието ще счупи бариерата от малодушие, докато не се случи нещо, което промени изцяло моите житейски възгледи.

Това стана точно след смъртта на баща ми в Шотландия. Той беше живял добре в своята общност и бе почетен от всички, които го познаваха. Получих вестниците, които описваха погребението му. В онази вечер седях на малка маса в една претъпкана таверна, пиех и умувах над написаното. Не чувствах тъга заради смъртта на баща ми. Омраза и завист обвиваха съзнанието ми, мърморех си: „Защо трябва той и останалите да получават шанс в живота, а добри хора като мен – не? Колко отвратителен е моят дял. Хората щяха да уважават и почитат и мен, ако и аз имах неговите възможности.“

В таверната шумът от гласовете беше оглушителен. Изведнъж

в главата ми прокънтя силен и ясен глас: „С какво в живота си възнамеряваш да се отчетеш пред Бог?“ Огледах се наоколо изумен, защото това беше гласът на баба. Тя си беше отишла от живота и мислите ми преди повече от двадесет години. Това беше любимият ѝ цитат. Често я чувах да го повтаря в младостта ми, а сега я чувах отново в таверната.

В момента, в който чух гласа и, съзнанието ми се проясни и аз без всякакво съмнение вече знаех, че никой друг човек или обстоятелство не са отговорни за състоянието ми. Единствено аз бях отговорен.

Ефектът беше зашеметяващ. Първо, бях чул този глас. След което, голямото извинение за провала в живота ми - че никога не съм имал шанс, беше изтрито от ума ми завинаги. Порази ме мисълта, че ако се бях самоубил, както възнамерявах, имаше вероятност да се срещна с Господ там горе и да трябва да му дам отчет как бях изживял живота си, без да мога да обвиня когото и да било за провалите си. Не исках това да ми се случи, така че мисълта за самоубийство изчезна на това място, в този миг. Но мисълта, че мога да умра във всеки един момент продължаваше да ме преследва.

Всичко това е лудост, мислех си. Но независимо, че спорех сам със себе си, дали случилото се не беше просто халюцинация, не можех да се отърва от изводите, които ми налагаше това преживяване. Виждах се изправен пред строго гледащото ме божество, студено взиращо се някъде надолу в мен с абсолютно презрение: „Говори високо!“ Това беше повече отколкото можех да понеса. Напих се до несвоят, за да залича цялото изживяване. Когато обаче дойдох на себе си сутринта, преживяването беше все още в ума ми, по-силно от всякога.

Помислих, че ще бъде добре, ако за известно време спра да пия и променя живота си. Това решение доведе до ужасен шок. До този момент не се чувствах зависим от алкохола. Знаех, че пия твърде много, но винаги считах, че имам основателна причина за това. В този момент за мое изумление и ужас открих, че не мога да спра да пия. Пиенето се беше превърнало в толкова основна част от живота ми, че не бих могъл да функционирам без него.

Не знаех къде да потърся помощ. Вярвах, че хората мислят за мен това, което и аз за тях, и бях сигурен, че не мога да се обърна към никого за помощ. Оставаше Господ, но ако той ме

приемаше както го приемах аз, то надеждата ми за помощ съвсем изтъняваше. Разсъждавайки така, изживях трите най-черни месеца в живота си. През това време сякаш пиех повече откогато и да било и се молах на „нищото“ да ми помогне да се избавя от алкохола.

Една сутрин се свестих на пода в стаята си, беше ми ужасно лошо, бях убеден, че Бог не възнамерява да ме изслуша. По скоро като рефлекс успях да отида на работа и се опитах да попълня ведомостта, въпреки че с треперещите ръце ми беше трудно да попълвам цифрите на правилните им места. Положих огромно усилие и най-накрая успях да приключа. Въздъхнах с облекчение и погледнах през прозореца. Забелязах един човек да се приближава към бараката, в която работех. Щом го разпознах в ума ми забушува омраза. Преди седем месеца той имаше нахалството да ме попита направо дали имам проблеми с алкохола и аз дълбоко се оскърбих от въпроса му. Не го бях виждал от месеци, но все още живо го ненавиждах.

Тогав се случи нещо, което не престава да ме удивлява. Когато той изчезна от погледа ми, изчезна и всичко останало. Следващото нещо, което си спомням, е, че аз стоя срещу него пред бараката и се чувам да казвам, че го моля да ми помогне да спра да пия.

Ако съзнателно бях взел решението да моля за помощ, то този човек щеше да бъде последният, когото бих доближил! Мъжът се усмихна и каза, че ще се опита да ми помогне. Той ме въведе във възстановяващата програма на АА.

Когато премислям всичко това, за мен най-накрая става очевидно, че Бог, когото приемах за съдещ и наказващ ме, не ми е сторил нищо подобно. Той ме беше чул и в подходящия момент ми отговори. Отговорът му беше трикратен. Даде ми възможност: да живея в трезвеност; да практикувам Дванайсетте стъпки, с цел да достигна и запазя живота си в трезвеност; другарството в програмата, чиято подкрепа ми помага във всичките 24 часа на денонощието.

Нямам никакви илюзии, че аз бях този, който избра програмата на АА да възстанови живота ми. Винаги го приемам като дар от съдбата. Да се възползвам от тази възможност - това е моето задължение.

Св. Джон, Ньюфаундленд

НЕВИДИМАТА СИЛА

Аз съм радист на танкер и решаващо прозрение за състоянието ми и за нужното лекарство получих, докато седях в каютата с любимата си бутилка в ръка. Молах гръмогласно Бог да ми помогне да се справя, въпреки че само моите уши можеха да чуят воплите ми. Изведнъж усетих нечие Присъствие в стаята, усетих необичайна топлина, променяща се мека светлина и огромно облекчение. Изтрезнях достатъчно, за да си кажа „пак си се напил“ и си легнах.

На сутринта обаче, вече и на слънчева светлина, Невидимата сила беше още тук. Аз бях дошъл на себе си и не бях под въздействието на алкохола. Осъзнах, че съм получил това, за което се бях молил. Оттогава не пия. Ако понякога неудържимо ми се допие, започвам да си мисля какво ми се случи тогава и това ме държи и ми дава сила да устоя.

АА Международни

ПРЕСЕН СНЯГ

Открил съм Традициите на АА вече от шест години. През това време имах три внезапни, жестоки и тъжни епизода. Всеки един от тях ме доведе до самоунижение и безнадеждност. Трезвен за пореден път, установен на незначителна работа, научих, че има удоволствие дори в изпълняването на слугински задължения, щом смирението е наложително като обучение и търсене на истината, то би могло да бъде в голяма степен полезно.

После, неочаквано ми предложиха ръководна работа с много задължения, изискваща поемане на много отговорности. Успях само да отговоря: „Ще си помисля.“ Бях ли способен на въздържание? Дали бях трезвен наистина или просто се намирах в сух период? Можех ли да се справя с произтичащите отговорности и евентуалния успех? Или просто Бог ми даваше възможност да се самонакажа отново?

Обадих се на жената, която беше мой спонсор в АА. Говорихме за това и тя беше убедена, че мога и трябва да приема предложението. Нейната вяра в мен ми вдъхна сили. Чувствах

как искам да изпитам отново задоволството от това, че заемам отговорен пост. Това новооткрито чувство изпитвах по време на сбирката на АА в онази вечер. Тогава обсъждахме 11-а стъпка. „Постарахме се с молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, така както Го разбираме, като се молахме единствено да ни бъде открита волята Му спрямо нас и да ни бъде дадена силата да я изпълним.“

Вкъщи, в уединението на стаята ми, изпитах нов шок - бях получил писмо от сестра ми. За последно я бях видял в шерифското управление, когато тя със съжаление сложи край на дългогодишните усилия на моето семейство да ме спаси. „Дори нашите молитви ми се струват вече безнадеждни - каза ми тя тогава - оставям те да се грижиш сам за себе си.“ Сега бях получил нейното писмо, в което тя се чудеше къде съм, как съм и какво правя. Взирах се в покритите със сажди и мръсотия покриви, които се виждаха от моя прозорец. След това извърнах поглед към мизерната си стаичка и си помислих с горчивина: „Да, наистина, ако само можеха да ме видят сега.“ Спасителният шанс бе, че нямам повече какво да губя, нямам повече за какво да се моля. Или имах? Всички мои младежки идеали бяха отмити от алкохола. Но в този момент всички минали мои мечти и стремежи, семейството ми, позициите ми - всичко, което някога познавах, ме връхлетя с присмех. Припомних си всички пъти, в които се бях крил в храстите пред бившия си дом, само за да зърна децата си зад прозорците, обажданията до семейството ми, само за да чуя гласовете им: „Ало, ало, кой е там?“, преди да окача слушалката.

Седях на леглото и препрочитах писмото отново и отново. Изпитвах силна мъка, не можех да издържам повече. В отчаянието си извиках: „О, Господи, защо ме изостави? Или аз изоставих Теб?“ Не знам колко време съм седял така. Нещо светлееше в прозореца. Преживях промяна! Саждите на индустриалния град бяха изчезнали, покрити от пресен сняг. Всичко беше ново, бяло, чисто. Падайки на колене, аз влязох в контакт с моя Бог, когото познавах от дете. Аз не се молах, аз разговарях. Не мислех, а натезалото ми сърце и изгубената ми душа се облекчаваха. Не благодарях, зовях за помощ.

Тази вечер, най-после в мир със себе си за първи път от много години, аз спях непробудно през цялата нощ и се събудих без да изпитвам страх и ужас от настъпващия ден. Довърших молитвата

от предната вечер така: „Ще приема работата. Но, мили Боже, нека аз и Ти бъдем заедно в играта отсега нататък.“

Макар че има дни, в които смириението ми е твърде малко, след 26 години аз все още мога да усетя вътрешния мир, който настъпва, когато забравиш себе си и приемеш Божията воля. Всяка следваща сутрин аз вярвам в трезвеността - трезвеността не като обикновено въздържание, а като непрестанно напредващо възстановяване на всеки един аспект от моя живот.

С жена ми, мой другар в АА, сме заедно от 25 години. Семейството ни има радостен съюз. Ние живеем пълноценен и щастлив живот. Сестра ми и цялата ми фамилия споделят моето възраждане и ни сплотява все по-силна обич. До ден днешен - аз вярвам и в мен вярват.

Едмънтън, Албърта

ПОВЕЧЕ НЕ БЯХ САМ

От три години бях в АА - участвах или се навъртах наоколо, понякога бях трезвен, понякога мамех (себе си най-вече) малко или повече. Обичах АА - да се ръкувам с всеки един от членовете, при всяка сбирка, в която участвах - а те бяха много. Аз бях нещо като домакин. За нещастие все още имах куп проблеми със самия себе си.

Един от членовете на нашата група беше казал: „Ако само приемеш Трета стъпка...“. Все едно ми говореше на немски! Не можех да го разбера. Въпреки че бях редовен участник в Неделното училище, бях твърде далече от каквато и да било духовност.

В един момент бях успял да прекарам в трезвеност шест месеца. Тогава загубих работата си и бях сигурен, че на 54 години няма да намеря друга. Бях много изплашен и депресиран, не смеех да помисля за бъдещето, а глупавата ми гордост не ми позволяваше да се обърна за помощ към никого. И така, за да се подкрепя отидох в магазина за алкохол. В следващите три месеца и половина умирах стотици пъти. Все още, когато можех посещавах сбирките, но не казах на никого за моите неприятности. Останалите членове се бяха научили да не ме закачат, защото се чувстваха безпомощни. Сега разбирам как са се чувствали тогава.

Една сутрин се събудих с намерението да не ставам от леглото целия ден - така нямаше да мога да си набавя пиене. Придържам се към решението си и когато към 6 часа се надигнах от леглото, се

чувствах сигурен, че магазините за алкохол са вече затворени.

В онази вечер бях ужасно болен, би трябвало да съм в болница. Към 7 часа започнах да телефонирам на всеки един, по някакъв начин свързан с АА, за когото можех да се сетя. Но никой от тях не можеше или пък не искаше да дойде да ми помогне. Като последна възможност се обадох на един слепец. Бях работил за него като готвач няколко години. Попитах го дали може да взема такси и да отида в дома му. Казах му, че знам, че умирам и че се страхувам.

Той ми отвърна: „Умри и бъди проклет! Не те искам тук.“ (По-късно той ми сподели, че му е идело да си прехапе езика и обмислял дали да не ми се обади след това. Слава Богу, не го направи.)

Легнах си, сигурен, че няма да стана повече. Мисълта ми никога не е била по-ясна. Не можех да намеря никакъв изход. Към 3 часа сутринта все още не можех да заспя. Бях се подпрям на възглавниците, сърцето ми биеше учестено, сякаш ще изхвъркне от гръдния кош. Крайниците ми започнаха да се вцепеняват - първо краката - нагоре до коленете, после и ръцете - до лактите. Помислих си: „Това беше!“ Обърнах се с молба към Създателя. Дали защото бях твърде умен (както вече ви казах) или пък твърде глупав, не Му се бях молил по-рано. Извиках: „Моля те, Господи, не ме оставяй да умра така!“ Моите измъчени сърце и душа влагах в тези няколко думи. Почти веднага схващането на крайниците ми започна да отминава. Усетих, че в стаята присъства невидима сила. Вече не бях сам.

Хвала на Бог, никога повече не останах сам. Никога повече не посегнах към пиене, и което беше още по-хубаво - не се нуждаех от пиене. Пътят назад, възстановяването на здравето ми беше дълъг. Много време измина, докато възвърна доверието на хората в мен. Но това не беше толкова важно. Аз знаех, че съм трезвен и знаех по какъв начин бе станало това. Докато живеех вярвайки, че Бог иска да съм жив, няхах нужда да се страхувам отново.

Наскоро разбрах, че имам злокачествен тумор. Но вместо да се уплаша, да изпадна в депресия, аз благодарих на Бог за последните 16 отпуснати години, които Той ми даде. Туморът ми беше отстранен. Чувствам се добре и се радвам на всяка минута, всеки ден. Ще има още много дни - вярвам в това. Ще остана дотогава, докато Бог има работа за мен тук.

Лак Каре, Квебек

НОВ ЧОВЕК

Опитах се да помогна на този човек. Преживяването беше унижително. Никой не се радва, ако провалът му е абсолютен. Това се явява опустошително за егото. Нищо не сработваше. Водех го с мен на сбирки, той сядаше някъде там, в мъглата, но аз знаех, че в стаята присъства само тялото му. Посещавах го в дома му, но той беше или вече пиян, или излизаше през задната врата, докато аз влизах през предната. Семейството му изпитваше истински страдания, можех да усетя тяхната безнадеждност.

После дойде епизодът в болницата, последният от неговия необичаен рекорд по брой хоспитализации. Той изпадна в делириум тременс, получи конвулсии, толкова жестоки, че с него се тресеше и леглото му. Изпадна в кома, хранеха го интравенозно. Всеки ден, когато го посещавах, той изглеждаше все по-зле, колкото и невъзможно да беше това. Шест дни лежа в безсъзнание, неподвижен, с изключение на периодите на силно треперене. На седмия ден го посетих отново. Влизайки в стаята, забелязах, че ограничителните каишки бяха махнати, също и системата за интравенозно хранене. Почувствах се въодушевен. Той започваше да се възстановява! Дежурният лекар и сестрата от отделението попариха надеждата ми. Той си отиваше бързо. След като уредих пристигането на жена му в болницата, се сетих, че той беше католик и трябваше да му осигурия някои последни обреди. Тъй като болницата беше католическа, слязох в приемната и намерих сестра (старша майка, както се оказа по-късно). Тя уведоми свещеника и заедно с още една сестра се качихме обратно.

Свещеникът влезе в стаята, а ние тримата седнахме на пейката пред стаята в коридора. Без да се уговаряме и тримата събрахме ръце и започнахме да се молим - старшата майка, медицинската сестра и аз, презвитерианският ръкоположен дякон. Не мога да кажа колко време прекарахме така. Спомням си, че свещеникът излезе и отиде да изпълнява другите си задължения. Това, което ни върна към реалността, беше шум от движение в стаята. Когато погледнахме вътре, видяхме пациента седнал настрани на леглото!

„Добре, Господи,“ каза той. „Повече не желая да съм куотърбек (играчът, който подава топката в американския футбол, най-

важният играч в тима – б.пр.). Кажи ми какво Ти искаш да направя и аз ще го направя.”

По-късно докторите казаха, че от медицинска гледна точка в неговото състояние той не би могъл да направи никакво движение, още по-малко би могъл да седне. Преди това, от момента на приемането му в болницата, той не бе в състояние да каже дори думичка. Следващото изявление, което направи, беше: „Гладен съм!”

Истинското чудо обаче е това, което се случи с него в следващите десет години. Той започна да помага на хората. Истински да им помага! Никой зов, отправен към него, не му беше тежък, неприятен, не го обезсърчаваше. Намираше АА група в съответния град, но се смущаваше, ако за помощта му се споменеше пред другите или пък някой отчетеше колко работа върши за АА.

Това не беше човекът, когото се опитах да пречистя с 12-е Стъпки. Аз се провалих в усилията си да го променя. И тогава някой Друг го превърна в нов човек.

Бърнардсвил, Ню Джърси

ДЯВОЛСКИ ОБРАЗ

Това се случи към 3 часа сутринта. Участвах в Програмата от малко по-малко от година. Разводът с третата ми жена ме бе подтикнал да се обърна към АА. Бях сам в къщата. Събуди ме ужасното чувство за приближаваща се смърт. Треперех, страхът ме парализираше. Въпреки че беше август и се намирах в Южна Калифорния, ми беше много студено. Намерих дебело одеяло и се наметнах. Включих подовото отопление в дневната и седнах на земята в опит да се стопля. Въпреки затоплянето, започнах да усещам изтръпване на тялото и отново почувствах близостта на смъртта.

Никога не съм бил много религиозен, нито се присъединих към някоя църква дори след влизането ми в АА. Но изведнъж си казах: „Ако някога съм имал нужда да се помоля, сега е моментът.” Върнах се в спалнята и паднах на колене до леглото. Затворих очи, похлупих лице върху дланите на отпуснатите върху леглото си ръце. Не помня точните думи, които изговарях високо, но си спомням, че казах: „Моля те, Господи, научи ме да се моля!”

После, без да вдигам глава, без да отворям очи, „видях“ като на длан цялата къща, плана на етаж. Също така можах да „видя“ гигантска човешка фигура, стояща от другата страна на леглото със скръстени пред гърдите ръце. Той се беше втренчил в мен с омраза и злост. Беше въплъщение на абсолютното зло. След около 10 секунди, го „видях“ бавно да се обръща, да отива към банята и да поглежда вътре. После отиде във втората спалня, надникна и там. Огледа се и във всекидневната и напусна къщата през кухненската врата.

Бях все още в първоначалната си молитвена поза. Едновременно с неговото напускане, сякаш идваше от всички посоки, от безкрайните дълбини на космоса, се появи вибриращ, пулсиращ, магнетичен поток. За може би 15 секунди тази огромна сила ме достигна, обгърна ме за няколко секунди и после се върна, там откъдето се бе появила. Но не мога да опиша облекчението, което почувствах от досега си с нея. Благодарих на Бог по моя непохватен начин и си легнах. Спах като бебе.

Повече не съм изпитвал желание за алкохол или някакъв друг интоксикант, оттогава - вече двадесет и три години. През годините в АА имах възможността да чуя описанията на други членове за преживявания, почти подобни на моето. Дали това, че от къщата ми си отива образът, олицетворение на злото символизираше това, че от живота ми си отиват злините, причинени от алкохола? Втората част от моето преживяване символизира за мен всемогъщата и пречистваща любов на Висшата сила, която от онзи момент нататък съм щастлив да наричам Бог.

Сан Диего, Калифорния

УДАВЯНЕ

Преди да ме поверят на щатския възстановителен алкохолен център имах период в Анонимни алкохолици, в който не пиех. Сега ми е ясно, че отидох в АА, за да спася брака си, работата си и черния си дроб, макар че тогава никой не можеше да ме убеди, че го правя заради това. След седем месеца в АА и пооправен черен дроб, аз се запих за шест седмици и се озовах в клиника за алкохолици.

На осмата ми нощ там знаех, че умирам. Бях толкова слаб, че дишах много трудно, дъхът ми излизаше накъсан като хриптене.

Ако имаше питие дори на ръка разстояние от мен, не бих могъл да събера сили, за да го взема. За първи път в живота си бях сврян в ъгъла и не можех да се боря, да лъжа, мамя, крада или да си откупя правото да изляза оттам. Бях в капан. За първи път в живота си аз искрено се молах: „Господи, моля те, помогни ми!“ Не се пазарях с Него, нито предлагих как или кога Той да ми помогне.

Незабавно се почувствах спокоен и отпуснат. Нямахше сияние от светкавица, изтрещяване на гръмотевица, нито дори тихичък глас. Бях потресен. Не знаех какво се случва. Но заспах и спях през цялата нощ. Когато се събудих на сутринта бях отпочинал, силен и гладен. Но най-удивителното беше, че за първи път мрачният, тайнствен облак от страх, който чувствах надвиснал постоянно над себе си, беше изчезнал. Първата ми мисъл беше да напиша на жена си затова изживяване и го направих. Представете си: можех да напиша писмо след състоянието, в което бях предната вечер!

Сигурен съм, че някои ще определят това преживяване от типа „освобождение и приемане на Бог“. Не бе от такова естество. Животът ми се крепеше на тънка нишка, а когато тя започна да се къса, бях уловен от „непреходните ръце“. Съпротивлявал съм се безнадеждно, също както давящият се бори със своя спасител.

Върнах се в АА, но дълго време изпитвах неохота да разкажа за преживяното. Не смятах, че някой ще ми повярва, мислех, че ще ми се смеят. По-късно научих, че много от останалите членове са имали сходни изживявания.

Мисля, че духовното преживяване идва, когато Бог прави нещо за човек, който вече е съвършено неспособен и безпомощен да направи нещо сам за себе си. Духовно пробуждане е някой с готовност да работи, за да промени живота си, следвайки изпитани програми за духовно усъвършенстване, и това е работа, която не свършва до края на дните му и е една безкрайна авантюра.

Ралей, Северна Каролина

МОЛИТВА

3

*В АА открихме, че добрите
резултати от молитвата не
подлежат на съмнение.
Всички, които са проявявали
постоянство, са усещали в
себе си сила, която не е била
обичайна за тях. Откривали са
в себе си разум, надхвърлящ
обичайните им способности.
Намирали са душевно
спокойствие, което не ги
напуска в трудни моменти.*

Бил У.

БЕЗКРАЙНА НУЖДА

В действителност винаги ми е било особено трудно да допусна, че върховенството и съвършенството на Аллах ще възтържествуват в моя живот и ще направляват моите желания. Когато обаче смирено положих усилия и приех спокойно Неговата воля, в един момент от живота си аз почувствах огромно облекчение и освобождение от товара, който носех на раменете си. Повече не изпитвах колебания, сърцето ми се изпълни с щастие за всеки дъх, който поемах.

Най-чудесното нещо, което открих, беше, че молитвата действа. Започнах да мисля за Аллах като за любящ Създател, който специално се интересува от мен - ако не беше така, Той нямаше да ме отведе в АА, нямаше да ми даде толкова възможности да се измъкна. Той бе търпелив и милосърден.

Въпреки че ежедневната нравствена проверка разкрива десетки хиляди недостатъци на характера ни, все пак ние, като човешки същества, не можем да разберем всички свои несъвършенства. Така вечер, когато отправям благодарността си към Него за още един ден, прекаран в трезвеност, аз добавям тази молитва: моля Го да ми прости провалите, които съм имал през този ден, да ми помогне да се усъвършенствам, да ми даде разум да открия онези мои грешки, които не мога да осъзная, че правя.

Накратко - нуждата от молитва е безкрайна!

Карачи, Пакистан

ПОВЕЧЕ ОТ СИМВОЛ

В не толкова далечните дни от моето алкохолно минало, когато способността ми да се движа изчезваше и съзнанието ми помътняваше, винаги успявах да застана поне на едното си коляно на пода до леглото преди да си легна. Този жест съпровождах с мънкане: „Господи, лягам си. Аз съм пиян.“ Казвах го, не за да извлека някаква полза от това, че поддържам привидния белег на вяра, който познавах от дете, а за да посегна на символа, чието

значение се беше изгубило за мен.

Когато животът ми милостиво се промени и аз свързах съдбата си с АА, нова молитва замени старата. Монотонно, почти всеки път, когато остана сам, аз повтарям: „Господи, моля те, възстанови здравия ми разум, подкрепи моята трезвеност.“

Най-накрая дойде отговор. Навести ме като смайващо откровение. Успях да видя „какъв бях“ в предишната част от живота си, но вече с непомачено съзнание и това ме накара да се почувствам като ясновидец. Погледнах в живота на човек, когото в действителност не познавах, но все пак знаех всичко за случилото се с него. Възприемах нещата не толкова проникновено, за да дам отговор как или защо, но най-накрая разбрах какъв е бил характерът на този начин на живот.

Откакто се случи моето тихо чудо, чрез което за щастие открих, че повече нямам нужда и желание да пия, аз не преставам да се моля. Сега казвам забавни, лично мои молитви, като тази, която е от една песен - моля се да има мир на земята и той да започне от мен. Много от моите молитви са просто кратки „благодаря“ за услуга или за това, че съм спрял да помисля, преди да реагирам или да направя нещо. Отношенията ми с Бог се развиват и приличат досущ на това, което едно дете върши със своя татко - благодарен съм за добрината и мъдростта Му.

Нашвил, Тенеси

„КАК СЕ МОЛИШ?“

Много пъти, когато съм бил пиан, молах Господ да ми помогне, но в крайна сметка завършвах, обвинявайки Го за всичко, за което можех да се сетя и да изрека: „Ако си толкова всемоушен, защо ме оставяш да се напия отново и ми стоварваш всички тези беди?“

Един ден бях седнал на края на леглото и държах патрон в ръката си, като се готвех да го заредя в пистолета: „Ако те има, Господи, викнах аз - дай ми смелост да дръпна спусъка.“ Един глас, спокоен и много ясен, произнесе: „Хвърли куршума.“ Изхвърлих го през вратата. Настъпи пълна тишина, паднах на колене, а гласът се разнесе отново: „Обади се на Анонимни Алкохолици.“ Това ме стъписа. Огледах се, чудех се откъде идва гласът и казах високо: „О, Господи!“ Скорих и стигнах до телефона. Посегнах, но го бутнах на земята. Седнах долу до него и с трепереща ръка

набрах операторката и ревах да ме свърже с АА. „Ще ви свържа с информация“, каза тя. „Треперя ужасно, за да набирам каквито и да било номера. Върви по дяволите!“, изохках аз. Не мога да обясня обаче защо не затворих телефона. Седях си на пода със слушалка, долепена до ухото ми. Следващото нещо, което чух беше: „Добър ден! Анонимни алкохолици. Може ли да ви помогнем с нещо?“

След четири месеца на трезвеност в АА, една вечер се прибрахме с жена ми. Винаги съм обвинявал нея за това, че пия толкова много. Ревящите деца и нейните непрекъснати оплаквания биха накарали всеки да прекали с алкохола. Но откакто се бяхме събрали отново - вече три месеца, аз осъзнах каква прекрасна съпруга и майка е тя. За първи път разбирах какво е наистина да обичаш, а не просто да използваш жена си. Беше се случило. Винаги съм се боял от любовта. За мен да обичаш, означаваше да загубиш. Смятах, че така Бог ме наказва за моите грехове. Жена ми се разболя сериозно и постъпи в болница. Накрая докторът ми каза, че тя има рак. Нямало да издържи операцията, каза ми той, а ако все пак издържи, било въпрос на часове да я загубим. Обърнах се и затичах. Всичко, което успях да измисля, беше, че ще си взема бутилка. Знаех, че изляза ли, това и ще направя. Но Сила, по-могъща от мен, ме застави да спра и да извикам: „Боже мой, сестра! Обадете се на АА.“

Отидох в тоалетната и стоях там, плачех и молах Господ да вземе мен вместо нея. Страхът, че ще я загубя ме връхлетя отново и в пристъп на самосъжаление казах: „Това ли получавам, задето се опитвам да работя по проклетите Стъпки?“ Огледах се. Беше пълно с мъже, които стояха и ме гледаха. Стори ми се сякаш едновременно протегнаха ръце и се представиха: „Ние сме от АА. Изплачи си всичко. Ще ти олекне. Ние ще те разберем.“ Попитах ги: „Защо Бог постъпва така с мен? Опитвах се толкова много, а тази бедна жена...“ Един от мъжете ме попита: „Как се молиш?“ Отговорих му, че моля Господ да вземе мен, не нея. Тогава той отвърна: „Защо не помолиш Господ да ти даде силата и смелостта да приемеш волята Му такава, каквата е. Кажу ми: да бъде Твоята, не моята воля.“ Да, за първи път в живота си се молах да бъде волята Му. До този момент винаги Го бях молил нещата да стават по моя начин. Седях в чакалнята с хората от АА. Дойдоха двама хирурзи. „Може ли да говорим с вас насаме?“, попита ме единият.

Чух се да отговарям: „Каквото и да ми кажете, нека бъде пред тези хора. Те са ми близки.“ Първият доктор заговори: „Направихме всичко по силите си за нея. Тя е още жива, но това е всичко, което можем да кажем.“ Един от членовете на АА ме прегърна и ми предложи: „Защо не я оставиш в ръцете на най-великия Хирург? Помоли Го да ти даде смелост да приемеш.“ Хванахме се за ръце и казахме заедно Молитвата за спокойствие.

„Господи,

дай ни смирението да приемаме нещата, които не можем да променим, смелостта да променяме нещата, които можем да променим, и мъдростта да различаваме едните от другите.“

Не мога да си спомня колко време измина. Следващото нещо, което чух, бе гласът на една от сестрите. Тя ми каза меко: „Можете да видите жена си, но само за няколко минути.“ Тичах нагоре към стаята и благодарях на Господ, че ми дава шанс да кажа на жена си колко много я обичам и колко съжалявам за миналото си. Очаквах да видя една умираща. За моя изненада жена ми се усмихваше, сълзи на радост блестяха в очите и. Опита се да протегне ръце и със слаб глас ми каза: „Ти не ме изостави, не отиде да се напиеш.“

Това се случи преди 3 години и 4 месеца. Днес, ние сме още заедно. Тя работи по своята програма Ал-Анон, аз по моята, и двамата живеем в днешния ден, за настоящия момент. Господ отвърна на молитвата ми, посредством членовете на АА.

Хънтингтън Бийч, Калифорния

ГОСПОД МЕ НАМЕРИ

Вярвам, че по-скоро Господ намери мен, а не аз Него. Подобно на дете, което се учи да ходи - то пада отново и отново, но по-добре не се опитвай да му помогнеш, докато то само не разбере, че не може да се справи самичко и не протегне ръчички към теб.

Бях се докарал дотам, откъдето нямаше мърдане. Бях се довел до почти пълно отчаяние. Тогава и точно тогава честно и простичко помолих Господ да ми помогне. Той дойде при мен незабавно, можех да усетя присъствието Му, така както го усещам и сега.

Нашвил, Тенеси

МАЛКА БЯЛА КАРТИЧКА

Когато дойдох в АА, се определях като атеист, агностик на непълно работно време и антагонист на пълен работен ден - бях настроена срещу всички и всичко в цялост и срещу Бог в частност. (Това се дължеше, предполагам, на опитите ми да се придържам към концепцията за Бог от дните на моето детство.) Едва ли имаше по-объркана, смутена и безпомощна жена от мен. Струва ми се, че първо бях загубила вярата в себе си, после в другите хора, а накрая и в Бог. Имаше само едно хубаво нещо в отказа ми да приема, че имам Създател - със сигурност освобождаваше Бог от една смущаваща отговорност. Въпреки, че имах духовно преживяване в нощта, в която се обадох на АА, не можех да го осъзная дори доста след това. Дойдоха два ангела с реално послание, носещо надежда и ми казаха за АА. Моят спонсор се разсмя, когато му казаха, че не съм молила за помощ. Казаха ми, че единственият път, когато съм споменавала Бог, е бил, когато в отчаянието си, че не мога да избира трезва ли да бъда или да се напия, извиках: „Господи! Какво да направя?“. Спонсорът ми отвърна: „Смятам, че това си е била една много добра първа молитва за човек, който е атеист. Имало е и отговор“. Така си и беше.

В състояние, повече подобно на посмъртно вкочаняване, отколкото на остър махмурлук, бях отведена на първата си АА сбирка, на около 65 мили от родния ми град. По пътя посетихме дома на член на АА и тогава зърнах за първи път Молитвата за спокойствие, написана на една табелка на стената. Бях разтърсена. Мислех си: „Както обикновено се замесих в поредната бъркотия заради пиенето си. Надявам се тази молитва да няма нищо общо с АА.“ През целия следобед старателно избягвах да гледам в тази посока. Знаех ли тогава, че само 24 часа по-късно тази молитва щеше да бъде мой спътник, моя надежда и спасение в последвалите 5 ужасни дни и нощи.

След като се добрахме до закритата сбирка на АА вечерта, отношението ми започна да се променя. Започнах да се ядосвам на себе си. Тези хора имаха нещо, което ми липсваше. Аз го исках! (По-късно научих, че това, което те имаха бе Божествена енергия и Божествен подтик, а в основата им бе любящият Бог, такъв, какъвто всеки Го разбира.) Те се държаха така, все едно бях получила отговор на молитвата си и те наистина исках аз да съм

там. (В действителност това, че тези хора от АА повярваха в мен, ме накара да повярвам първо на тях, после на себе си и в крайна сметка - на Бог.)

Една от жените ми даде малка бяла картичка с Молитвата за спокойствие, отпечатана на нея. „И какво, ако не вярвам в Бог?“, попитах. Тя се подсмихна и каза: „Е, добре, аз вярвам, че Той вярва в теб. Не каза ли ти, че си готова на всичко?“ И добави: „Гледай на тази картичка като на картичката на живота ти. Ако ти се прииска да изпиеш първото питие, прочети я. Или пък я прочети, ако се забъркаш в проблеми, които не би могла да решиш сама“.

У дома, 24 часа по-късно, наистина започнах да гледам на малката картичка като на „картичката на живота ми“. Съпругът ми, с когото сме заедно от 25 години, изпадна в делириум тременс. В лудостта си ми попречи да телефонирам или да потърся някаква помощ. В продължение на 5 дни и 5 нощи никой от нас не спа. Понякога ставах част от кошмарите му и животът ми беше в опасност.

Независимо от всичко, не се разделих с картичката нито за миг. Четях и препрочитах Молитвата за спокойствие. Дори когато къщата беше претъпкана с алкохол, все едно беше бар, чудото във всичко това бе, че не посегнах към питие! Аз! - която решавах всичките си проблеми с яко пиене. Вместо това стисках картичката и си мълвах думите на Молитвата отново и отново - 5 дни и 5 нощи. Не помня да съм взимала решение да повярвам. Чувствах само, че техният, на членовете на АА, Господ изпитваше жал към мен и ми помагаше. В действителност повярвах, когато аз бях безпомощна. Както се казва в Голямата книга: „Алкохоликът няма сигурна защита срещу първата чаша. С изключение на няколко редки случая, нито той, нито което и да е друго човешко същество са в състояние да осигурят такава защита. Неговата защита трябва да дойде от Висшата сила.“

Всичко това толкова скоро след моята първа сбирка! Целият ми опит ме караше да слушам внимателно историите на останалите членове на АА за това как са повярвали. Четях и препрочитах главата „Ние агностиците“ в Голямата книга и всичко по темата в „Дванадесет стъпки и Дванадесет традиции“. Най-накрая стигнах до заключението, че има „един по-лесен, по-приятен път“ - по-лесен от всичко, което бях опитвала до АА. Аз повярвах.

И за да не забравя... аз все още пазя една малка, овехтяла,

поопърпана картичка с Молитвата за спокойствие. Тя пази здравия ми разум, трезвеността ми и подновява вярата ми в Бог, така както Го разбирам.

Брайтън, Колорадо

ЧУТО НА СБИРКИ

„Много хора се молят, сякаш да превъзмогнат волята на един неотзивчив Бог, вместо да приемат желанието на един любящ Бог.”

„Мъдро е да се молиш за бъдещето, но не и да се безпокоиш за него, защото не можем да го изживеем преди то да се е превърнало в настояще. Дълбочината на тревогите ни е мерило за разстоянието, на което се намираме от Бог.”

„Ако имаме възможност да помогнем на практика на изпаднал в беда наш любим човек или хора, за които сме загрижени - нека го направим. Ако нямаме такава възможност, нека се помолим за тях и нека вярваме, че правейки това ние помагаме за връзката между съзнанието им и Божието влияние. Но нека не очакваме светкавични резултати. Важно е да не спираме да се молим, прекъсвани от тревоги. (Има огромна разлика между това да си загрижен и това да се тревожиш.) Продължителната, безусловна вяра е най-добрата помощ.”

Сидни, Австралия

ОСВОБОЖ-
ДЕНИЕ ОТ
ЗАВИСИ-
МОСТТА

4

*В късните етапи на нашето
пиянство волята да устоим
е изчезнала. Само когато
признаем пълното си
поражение и сме готови
изцяло да опитаем
принципите на АА, нашата
зависимост ни напуска и ние
навлизаме в ново измерение -
Свобода в ръцете на Бог, така
както Го разбираме.*

Бил У.

в писмо, 1966 г.

ПЪЛНА КАПИТУЛАЦИЯ

Това, което винаги ме е впечатлявало най-много в програмата и в мен самия, е постоянното, продължаващо предизвикателство да се опитвам да възстановя нещо от истинския, честен възторг, който изпитах, когато напълно капитулирал, попаднах в АА за първи път. Според мен, това много специално състояние не може да бъде повторено. Сега, след многото натрупани 24-часови периоди, осъзнавам, че вероятно никога не ще мога да го направя. Няколко пъти съм бил близо, но никога не е било същото.

Смятам, че има връзка между това чувство и нуждата, която сме изпитвали в момента на въвеждането ни в програмата. Вярвам, че нашата мотивация е комбинация от достатъчно болка и от Божието състрадание. Наистина странна комбинация! Не зная как бих могъл да го обясня на някой извън АА.

Дес Плейнс, Илинойс

ТОЙ ПОЕ КОНТРОЛА

Не можех да повярвам, че трезвеността би ми помагала. С работеща жена, прекрасен дом, голям впечатляващ автомобил и кредитни карти в джоба - кой се нуждае от помощ? Не можех да повярвам, че има радост в живот без пиене, нощен бар, кабаретни ангели. Не можех да повярвам, че „тези къркачи“ от АА са заинтересувани от моето добруване, както твърдяха. И абсолютно не можех да повярвам, че хората, които приемат да прекарват времето си в разни смешни ферми, биха могли да ми покажат на мен по-добър начин на живот. Нито пък имах нужда да ми говорят за Бог. Баба ми, лелите ми и много други вече бяха опитали. Въпреки че не ме беше грижа дали ще бъда наричан християнин, вярвах, че има някакъв Бог някъде, който би ми помогнал, ако наистина се нуждаех от помощ. Но аз бях достатъчно мъжествен и достатъчно умен, за да си помагам сам. Ето защо нямаше нужда да моля Бог или когото и да било за помощ.

През последните три години, докато влизах и излизах от

Братството, пропих всичките си извинения, че нямам нужда от АА. Една вечер седях сам у дома и броях оставащите ми пари - 89 цента. В апартамента нямаше храна. Дали не можех да похарча 89-те си цента за още една бутилка вино? Да, налагаше ми се! Беше ми невъзможно на сутринта да се изправя лице в лице със света, без да съм пил. То не ми се и налагаше да се изправя лице в лице със света на сутринта, защото няха работа, на която да отида, нито жена, която да ми опява, нито деца, които да ме тормозят за дребни пари за училище.

Какво можех да направя? Беше ми безнадеждно уморително да мисля по този въпрос, съзнанието ми отказваше дори да се пробва да реши нещо. Отчаяно, надявайки се, че Той може би ме чува, коленичих до празната си бутилка и се помолих доста семпло: „О, Боже, моля, помогни ми.“ Отговорът дойде веднага. Разбрах, че трябва някак да изтърпя нощта - а дори и сутрешната светлина, без друга бутилка.

На следващия ден отидох в рехабилитационния център за алкохолици. По време на престоя ми там ходех на сбирки всеки ден, разговаряхме за алкохолизма и трезвеността с хора, чиято лична трезвеност варираше от един ден до 25 години и аз повярвах.

Висшата сила беше отделила от мен в онази нощ постоянната ми жажда за алкохол и Той ме бе отвел обратно в АА. Но страстта ми към питиетата се върна обратно. Налагаше ми се да се боря с нея непрекъснато, дори когато честно се опитвах да работя по програмата на АА. Когато четях Стъпките, фразата „Бог, така както Го разбираме“ ме обезпокои. Тези хора имаха нещо, което ми бе невъзможно да схвана. Никога не съм можел да разбера Бог и сега все още не успявах. Това, че промених името Му на „Висша сила“ не ми помагаше много.

Един от ветераните използва електрическа метафора, която после намерих и в Голямата книга. „Човек, който се движи в тъмната стая, не се тревожи да разбере как действа електричеството“, каза той. „Той просто намира ключа за осветлението и го натиска.“ Обяснено ми беше, че можем да включим ключа на духовността и просто да молим Бог всяка сутрин за още един ден на трезвеност, а вечер да му благодарим за прекрасния ден в трезвеност. Каза: „Прави го механично, ако наистина не вярваш в това. Но го прави всеки ден. Вероятно няма такъв, който да разбира изцяло чудните

пътища на Висшата сила, но ние не се нуждаем от това. Той ни разбира.”

И така, молах се всяка сутрин и вечер. Понякога това значеше нещо за мен, понякога не. Намерих си работа, защото повече не се страхувах да моля за работа. Не беше точно работата, с която можеш да се гордееш, а и заплащането беше малко. Това обаче ми даде възможност да се самоиздържам и се преместих от рехабилитационния център в малък апартамент.

Една събота вечер се давах в огромни вълни на самосъжаление. Ето ме трезвен от два месеца, опитвам се сериозно да работя по програмата. Болезнено честен съм. Непрекъснато борещ се с неистово желание за пиене. И какво ми дава това? Нищо. Живея самотен в отвратително място. Работя нещо, което презирам. Припечелвам, колкото да не умра от глад. По дяволите всичко - по-добре да се напия! Отправих се към любимите си барове от предишния ми живот, но подсъзнателно направих три погрешни завоя - по улиците, които познавах като дневната си стая! - и се озовах пред АА. Излязох от колата и влязох във входа, преди даже да осъзная, че съм сгрешил пътя. Е, добре, ще отида да се сбогувам... Някакси се стегнах и отидох на сбирка с двама приятели от АА. Сбирката беше толкова хубава, че „изми” от главата ми идеята за разходка по баровете.

Когато се прибрах в апартамента си и включих лампата, се появи и друга една светлина. Светлина в глупавата ми глава! Тази нощ пламенно благодарях на Бог, когото не разбихах, задето пое пълен контрол над ума и тялото ми за време, достатъчно да ме заведе при моите приятели от АА и по този начин да ме спаси от тежък запой. Там и тогава повярвах, че Бог може и прави за мен това, което никое друго човешко същество няма силата да направи. Оттогава не изпитвам непреодолима нужда да пия алкохол. Оттогава повярвах, че всичко свързано с по-добрия начин на живот става възможно посредством ежедневие, прекарано в духа на АА, с помощта на един разбиращ ме Бог, когото аз все още не мога да разбера.

Сан Диего, Калифорния

„В РЪЦЕТЕ НА ГОСПОД”

Желанието да пия беше премахнато и не се завърна никога, веднага щом приех Трета стъпка - по време на една ужасяваща буря в северната част на Тихия океан. В крайна сметка, при такава буря вие нямате думата. Дефиницията на командващ на кораб според застрахователната компания „Лойд`с” е „капитан в ръцете на Господ”.

АА международен

ЕДНО НОВО ЧУВСТВО

По време на своето детство аз вярвах в Бог, но престанах да ходя на черква, когато ме завладя пиянството. В продължение на 11 години нямаше ден, в който да съм бил трезвен, с изключение на случаите, когато бях хоспитализиран и под лекарски надзор. Молях се много пъти, но чувствах, че не мога да се свържа с Бог.

Един ден, към края на този период, направих грешката да смесия алкохол с лекарствата, които ми беше дал моят съсед доктор. Жена ми била сигурна, че съм умрял. На следващия ден докторът ми каза, че ако телефонът му е бил зает, когато жена ми му е звъняла и тя не е могла да се свърже веднага с него, по всяка вероятност за мен е това щяло да бъде фатално - пулсът ми и сърдечният ритъм били изчезнали, когато той пристигнал. И все пак, след 2 седмици на възстановяване в болницата и повече от 8 седмици в трезвеност, започнах да пия отново. След два месеца стигнах точката, в която ти се иска да умреш, но не можеш.

Сестра ми, която живееш в Тексас, бе срещнала човек от АА и след като получих писмо от нея, се съгласих да вляза във връзка с член на АА от нашия град. Бях готов да се обзаложа, че от това няма да излезе нищо, но все пак отидох на срещата. Той ми зае своята Голяма книга и ме посъветва да се опитам да почета от нея на ясна глава и да се срещнем следващия четвъртък, за да посетим сбирка на АА.

Споделих с жена ми, че никога не съм срещал човек като него, който изглежда, че разбира проблемите ми така добре. Към 19 часа отидох в банята, отворих шкафа с лекарства, където си държах пиячката и изпих около една пинта от питието, което си

бях купил току що. Вече бях готов да чета Голямата книга. Почетох около час и автоматически отидох за ново питие. Спрях се, защото си спомних, че бях обещал да чета с ясна глава. Така че отложих пиенето и продължих да чета.

Когато стигнах до главата „Ние агностиците“, прочетох: „Потребно е да си зададем само един кратък въпрос: „Вярвам ли сега, или дори - искам ли да повярвам, че съществува Сила, по-висша от мен?“ Това ме впечатли силно.

Както обикновено, отидох до банята, за да изпия едно голямо питие, преди да се приготвя за сън - правех го всяка вечер от години. Когато посегнах към бутилката, ми дойде на ум, че може би ако помоля Бог за малко помощ, Той би могъл да ме чуе. Загасих светлината и за първи път в моя живот говорих на Бог изцяло честно и откровено: „Мили Боже, ако е такава волята Ти, чуй ме. Аз, както знаеш, изобщо не съм от полза за семейството си, приятелите си и за самия себе си. Това пиене ме поваля на земята, а аз съм неспособен да направя каквото и да било срещу него. Сега, ако е такава волята Ти, дай ми нощен отдих без това питие.“ Отидох в леглото. Първото, което си спомням след това е, че часът е 6.45 сутринта - време за ставане. Когато се надигнах и седнах в леглото, за първи път от години не бях облян в студена пот и не треперех. Помислих си, че сигурно съм ставал в малките часове и съм пил, но не помня. Но не - бутилката беше на мястото си, както я бях оставил вечерта. Обръснах се, без да ми се налага да пийна 6-7 унции от питието си. Отидох в кухнята и разказах на жена ми за тази промяна и за новото чувство, което изпитвам. Дори изпих чаша кафе, като държах чашата с една ръка - не я разливах и не я крепях с две ръце. „Ако Господ ми помага - казах - Аз наистина се надявам да продължи да го прави.“ Жена ми отговори, че Той би го направил, ако аз се опитам да помогна на себе си.

В четвъртък вечер се срещнах с човека от АА и двамата посетихме заедно една сбирка, където срещнах най-прекрасните и добре разбиращи ме хора, които някога съм познавал. Тогавя бях на 43 години. Сега съм на 71 години. Честно ще ви кажа, че никога оттогава не съм се подхлъзвал, а с помощта на Господ като мой мълчалив партньор, съм сигурен, че мога да направя още едни 24 часа.

Евансвил, Индиана

„ИЗПОЛЗВАЙ МЕН“

След като през октомври се присъединих към АА, се напих на Коледа, а после отново в новогодишната нощ, но не последва катастрофа. Върнах с в групата си в АА, чувствах се самодоволен както винаги, задето оцелях след празниците. Даже бях надвил. Нямах по-добро за мен!

След две седмици неочаквано се напих. Не го бях планирал. Дори не съм го мислил. Просто започнах да пия и не можах да спра, докато не изпаднах в несвяст. Нещо не беше наред с мен. Бях болен, а болестта ми беше проникнала дълбоко в душата ми. Не можех да се понасям. Не можех да погледна децата си в очите. Не можех да се изправя очи в очи с нищо и никого.

Довлякох се в обратно до групата в АА. Аз слушах и чувах за първи път. Тази вечер се прибрах у дома вцепенен. Бях се изправил срещу нещо, с което не знаех как да се справя. Не късметът ми трябваше да се промени. Аз трябваше да се променя. Но можех ли? Бог, така както Го разбирах, със сигурност беше отвратен от мен. Бях се пазарил, мамил и нарушил всяко едно обещание, давано от мен пред Него. Как можех да се обърна към Него сега? Седейки в празната стая, чух думите: „Защото Бог толкова възлюби света... Защото Бог толкова възлюби света...“ Думите, които накрая промълвих, бяха думи, изстрадани от мен: „О, мили Боже, откъде да намеря сила да се преборя с алкохолизма?“ Гласът, който ми отговори, беше спокоен и сладък, неподдаващ се на описание: „Ти имаш силата. Всичко, което трябва да направиш, е да я използваш. Аз съм тук. Аз съм с теб. Използвай Мен.“

В този ден се родих отново. От този момент натрапчивото ми желание да пия изчезна. В следващите 11 години намерих в трезвеността онова, което бях търсил в бутилката. Искah спокойствие - Господ ми го даде. Искah приемане - Господ ме прие. Искah да бъда обичан - Господ ме убеди, че ме обича.

Децата ми пораснаха. Те са прекрасни деца, които редовно, ежедневно прилагат принципите на АА програмата - любов, работа, честност. Ние пораснахме заедно и това ни направи добри приятели.

Хонолулу, Хавай

ДА ОСТАНЕШ ТРЕЗВЕН ОТ ЛЮБОВ

Подвизавах се около програмата на АА от почти две години и имах малки успехи в това да оставам трезвен. Един ден се намерих в малка стая в центъра на Торонто. Заради пианството ми си бяха отишли любовта, уважението на любимата ми жена, четирите ми чудесни деца, майка, татко, роднините и приятелите ми. Бях отново сам, с ужасяващото чувство за пълна изолация и страх от неизбежната гибел. И така, за пореден път, изпълнен с омраза, завист, похот, мързел и най-много от всичко с абсолютна безнадеждност, почуках на вратата на Анонимни алкохолици.

Моите приятели от АА бяха леко скептични към завръщането ми в братството – и с право, защото бяха видели да се лашкам от едно състояние в друго само след 6-месечен период на трезвеност. Но, благодаря на Бог за състраданието, любовта и разбирането на едно семейство от АА, които ми помогнаха да живея, да вдишвам АА през следващите 25 дни посредством телефонни разговори, отворени сбирки, дискуссионни срещи, дълги разговори на кухненската маса и най-важното – молитва.

Бях се присмивал над духовната част от нашата програма в много случаи, твърдах, че тези Божии работи са само за женчовци и лицемери. Но този път беше различно. След последното ми пианство знаех, че за мен би било смърт и лудост, ако продължа да пия. Този път се молах. Някак чувствах, че ако някъде съществува Сила, по-висша от мен, способна да ме освободи от това страдание, то е най-добре да се опитам да я намеря.

На 45-ия ден от новата ми трезвеност се завърнах в малката си стаичка в центъра на Торонто и потънах в дълбока, неподдаваща се на описание депресия. Имах чувството, че душата ми се е отделила от тялото. Виждах по-ясно от когато и да било пълната безсмисленост на моето съществуване, разрухата, до която ме бе довел моят инат, горделивата самозаблуда, че мога да мина „само с едно малко“. Бях достигнал онази точка в живота си, от която не можех да продължавам повече сам, независимо дали съм пиан или трезвен. Това, приятели мои, беше самота, която надявам се няма да забравя никога.

Нещо много странно се случи с мен този следобед. Отказах да се предам и да се напия. След три часа в агония виках Бог да ми помогне. Напуснах стаята със сила, която никога не съм мислел,

че мога да постигна.

През следващите две седмици се чувствах променен - без пиячка, без каквито и да било други дроги. За първи път в живота си бях непоколебимо уверен в живителното присъствие на Бог в мен и във вселената. Да видя красотата на детско лице, зелена трева, дърво, да усещам радост сутрин, когато се събуждам с ясна глава, да очаквам с нетърпение дневните си дейности, това бяха нови и удивителни изживявания. Обидите, омразите, страховете - всички те изглежда ме бяха напуснали, можех да простя и да забравя.

Нещата, без които дълги години си мислех, че не мога, ми изглеждаха маловажни сега, когато започнах да разбирам духовните средства, които Бог ми бе дал. Благодарение на това не се нуждаех повече от алкохола, за да функционирам. Каква радост - да съм трезвен от любов, а не от страх!

Оттогава се радвам на 17 месеца трезвеност. Написах това за алкохолиците, които чувстват, че са отишли твърде далеч срещу Божията воля в думите и делата си и не биха могли да се поправят. Ако сте честни в молитвите си, този чудесен дар е достъпен за вас, така както беше за мен.

Торонто, Онтарио

„ПОМОЛИ БОГ ЗА СИЛА“

Родителите ми осигуриха здравословна атмосфера, в която растях, дадох ми добро образование и ме въведоха в църквата. Но тяхната представа за един застрашителен и отмъстителен Бог ме плашеше, стараех се да стоя далеч от Него и от вярващите в Него. Все пак нуждата от одобрението на семейството и приятелите ми беше в конфликт с моето неверие. Невъзможно ми бе да живея с това, на което родителите ми ме поучаваха. Ето защо бягах и бягах, отказвайки да вярвам в Бог.

Когато отидох в АА през 1955 г., бях само на 31 години. „Твърде си млад. Не си се напивал достатъчно пъти“, казваха някои от членовете на АА. Аз все още имах семейство (макар то да ми беше второто), работа, банкова сметка, купих си къща. Въпреки това достигнах дъното - плиткото, дълбокото и всички други дъна помежду им. И така, посещавах сбирките на АА и 5 месеца чаках удара на гръмотевицата, който да ме превърне от млад в отговорен

и възстановен алкохолик. Погледът ми обаче бе ограничен, а слухът ми - заглъхнал. Разочарован от неслучващото се духовно пробуждане, намалявах усилията си да се възстановя, но след всеки гуляй с бутилката аз винаги се връщах в АА.

Имах четирима добри спонсори. Единият беше моят духовен съветник, към когото изпитвах леко състрадание. Всеки път той заставаше на подиума и говореше за Бог, така както го разбира. Все се чувствах засегнат от препоръките и слушах пряко воля, докато един ден той не дръпна подходящата струна. Каза ми: „Когато изчерпиш напълно възможностите на семейството, приятелите и лекарите, ще ти остане все още един източник за помощ. Той никога няма да те провали и предаде, и е винаги на разположение и има желание да помогне.“

Тези думи се върнаха при мен в една сутрин, след тридневен гуляй в една хотелска стая. Остро усещах накъде се е затърлил животът ми. Вторият ми брак се беше провалил, децата бяха наранени. В онази сутрин успях да бъда честен. Бях се провалил като баща, съпруг и син. Бях се провалил и в работата си, бях успял да загубя всяка служба или бизнес, с които се захващах. Нито религията, нито медицината успяваха с мен. Чувствах се напълно победен. И тогава си спомних думите на моя спонсор: „Когато всичко друго се провали, грабни въжето и се хвани здраво. Помоли Господ да ти даде сила да останеш трезвен един ден.“

Отидох в мръсната баня и коленичих. „Господи, научи ме да се моля“, помолих се аз. Останах в това положение дълго време, а когато накрая се изправих и напуснах помещението, знаех, че никога повече няма да пия. Аз повярвах в този ден, че Господ ще ми помогне да запазя своята трезвеност. Оттогава аз вярвам, че Той ще ми помогне да се справя със всеки проблем.

През годините след последното ми напиване не съм се сблъсквал с толкова много проблеми в сравнение с преди това. Израснах способен да разбирам нещата, които се случват с мен, но не мисля, че това се случи веднага в хотелската баня, в утринта, когато намерих Бог. Смятам, че Той е в мен през цялото време, точно както е във всеки от нас, а аз Го открих по ясният начин, описан в Голямата книга - след опустошително крушение в миналото.

Бирмингам, Алабама

НАТРОШЕНА ЧАША

„Това беше най-хубавото време, това беше най-лошото време...“ С тези думи започва романът на Чарлз Дикенс „Повест за два града“. В моя живот 1968 беше точно такава година. От началото всеки мой ход ме отвеждаше все по-близо до отчаянието. От дълго време семейството ми не преставаше да ми говори само за това, че всички очакват от мен скоро да открия себе си. За щастие ме бяха оставили да постигна това сама. Малко алкохолици имат този шанс. Можеше да ме довелат у дома и да ме скрият, да ме поверят на някоя институция, да ми кажат колко съм лоша и да ме зарежат. Вместо това, любовта и вярата на моето семейство в Бог им подсказваха да наблюдават и да чакат.

Първото ми свързване с АА беше като литературен опит. Погълнах жадно всяка дума и продължих да пия. В крайна сметка потърсих АА отново. Страхувах се да се обадя вкъщи, за да помоля да ме изпратят в някаква клиника, въпреки че бях убедена, че съм безумна - никой с ума си не би продължил да пие, ако не го иска.

Около три месеца посещавах сбирките на АА четири пъти седмично. Възнаграждението от всяка среща с програмата беше, че виждах колко голямо разстояние ме делеше от достигането на смириенето, за което толкова често се молахме. (По това време не бях открила Голямата книга.) Една вечер, в ужасно настроение, си налях питие. Струваше ми се, сякаш някой друг действа вместо мен. Изпуснах чашата. Докато си наливах друга, открих, че се моля за помощ. Втората чаша падна и се натроши също като първата. Непокколебимо си налях трета, стиснах я с две ръце и я пресуших. Веднага ми стана ясно, че не това исках. Обхваната от страх, изтичах до телефона и с треперещи ръце набрах номера на моя нова приятелка от АА. Тя дойде веднага и прекара цялата вечер с мен. Дискутирахме Първа стъпка и аз започнах да приемам с чувство на увереност всяка дума - беше като да се завръщам у дома. Когато преминах към Втора стъпка, признах, че съм напълно объркана. По-късно през нощта тя ми остави онези 575 страници вдъхновение, наречени Голямата книга. Веднага започнах да чета. В Четвърта глава думата „наdejда“ изпъкна на страницата с яркостта на неон. Четях и препрочитах изреченията, осъзнавах, че едновременно се смее и плача, повече не можех да остана седнала, започнах да обикалям из стаята като луда.

Все едно бях свалила огромен товар от плещите си. За първи път започнах да разбирам, че не мога да пия като другите хора, че не приличам на останалите и няма защо да се опитвам повече да съм като тях. Чувствах се като Скрудж от другия класически Дикенсов роман „Коледна песен“, когато той се пробужда и разбира, че все пак не е пропуснал Коледата. Той танцуваше, крещеше и се смееше високо - също като мен. Скрудж и аз се бяхме преродили, за да изживеем живот, какъвто досега не сме познавали.

Еуфорията от това изживяване продължи няколко часа. Когато изтощена заспах, вече знаех, че започва пригаждането ми към живот на осъзнал се алкохолик. От този момент нещо вътре в мен се промени. Постепенно успявах да осъзная, че съм направила стъпка по собствения си път и мога да пристъпя и по-нататък - „Да бъде Твоята воля, не моята“ се превърнаха в нещо повече от обикновени думи. Имаше много пъти, в които ми бе трудно да следвам това откровение, но малко по малко, с всеки изминат ден ставаше по-лесно. Моят начин беше две стъпки напред, една назад и още две напред, вместо винаги пълно отстъпление.

Дните са твърде кратки и рядко са мрачни. Всеки ден е ново предизвикателство да остана трезва и да продължа напред.

Чарлстън, Западна Вирджиния

ДУХОВНО
ПРОБУЖ-
ДАНЕ

5

*Дали трезвеността е всичко,
което очакваме от духовното
пробуждане? Не, трезвеността
е само едно начало, това е
първият дар в началото на
пробуждането. Дори и да
сме получили и някои други
дарове, нашето пробуждане
трябва да продължи. Когато
вървим напред, откриваме, че
стъпка по стъпка можем се да
откажем от стария си живот
- този, който не е проработил
- в замяна на нов живот,
който работи независимо от
обстоятелствата.*

Бил У.

А. А. Grapevine, декември 1957 г.

ДА СЕ ОТПУСНЕШ

Дълго време имах убеждението, че трябва да успея, трябва да съм права, трябва да съм важна. Ако се отпуснеш, мислех си, щях да бъда никой. Е, добре, коя бях аз, все пак? Просто една упорита алкохоличка.

Сега започнах да осъзнавам, че да се отпуснеш не означава да се предадеш. Това означава да се отворя за нови перспективи. Имало е моменти, които мога да нарека екстаз. Бях едновременно развълнувана и ужасена. Казвах си: „По-добре да не се радвам на това, защото така то ще изчезне.“ Беше ми толкова трудно да си кажа: „Окей, имаш добро предчувствие. Остави го просто да се случи.“

Програмата на АА казва: „Ние можем да ти дадем някои неща, които ще ти помогнат, ако обаче понамалиш малко темпото и започнеш да си отдъхваш“.

Това не са нещата, които ще ме направят специална, или ще ми осигурят по-добра работа, или ще ме направят важна. Те просто ми предлагат един прекрасен начин на живот. Когато казвам: „Искам да науча нещо за душата си“, вие отговаряте „Давай напред. Тук няма нищо, от което да се боиш. Мракът, на който може би ще се натъкнеш, няма да продължи дълго, защото тук винаги има някой, който да ти помогне.“

Сан Франциско, Калифорния

УЧАСТИЕ И ТЪРПЕНИЕ

Също като много от членовете на АА, никога не бях се радвал на лукса да имам дълго и съзнателно духовно преживяване и се чувствах малко ошетен. Но, както казва нашият съосновател Бил: „Ние имаме най-добрата програма, за която знаем“. Аз започнах да вярвам посредством програмата, макар и да осъзнах процеса по-късно, припомняйки си миналото.

Започнах с един оптимистичен, идеализиран възглед за живота, поддържан от силна религиозна всеотдайност и вяра.

Някъде по пътя се превърнах в жертва на „болка за умирање“* - отчужден, угрижен, самотен. Намерих се по средата на пътуване към тъмнината, отчужден от Бог, от хората, от живота си. Съжалявам за много от нещата, които се случиха по време на това пътуване, но вече не съжалявам, че то се състоя. Някои от нас са слепи за своята горделивост и своеволие повече отколкото останалите и се налага да бъдат разтърсени, за да ги видят.

Осъзнах, че нямам сила да помогна сам на себе си. Дойде денят, по Божия милост, в който имах своя „момент на истината“, въпреки че тогава го възприех повече като потапяне в по-дълбока тъмнина, отколкото като „скок на вярата“**, повече като унижително поражение, отколкото като променящо живота ми изживяване.

Засрамен и отчаян отидох на първата си АА сбирка. По някакво чудо успях да отхвърля предубежденията, анализите, присъдите и критиките и вместо това да слушам и да чувам. Чух някой да казва, че програмата на АА работи за този, който работи за нея, който взема участие в програмата. За мен в онзи момент да участвах в програмата, означаваше да посещавах сбирките и да следвах препоръките, които чувах.

Чух, че трябва да престана да мисля за вчера и утре, да се концентрирам върху днешния ден и да остана настрани от първото пиене днес - в този момент. Опитах го - проработи. Първата стъпка в процеса „да повярвам“ беше направена.

Чух, че участието в програмата трябва да бъде подкрепено с търпение. Например, че когато му дойде времето, аз ще мога да спя без успокоението на алкохола. Всяка вечер, след сбирките в АА, се обграждах с книги, списания и лимонада, сядах пред телевизора, подготвен да стоя буден през цялата нощ. Това беше участието в програмата за мен по онова време - да следвам инструкциите. Бях се подготвил да чакам, докато заспя. Не ми се наложи да чакам дълго. За първи път в живота си съм заспал на стола пред телевизора и така повярвах още мъничко в програмата.

Чух, че не можем да задържим това, което имаме, без да го споделяме. И така, намерих една жена - тя беше дошла малко след мен в АА - и споделях с нея това, което беше споделено с мен. Поглеждайки назад, се съмнявам да съм помогнал много на тази жена, но извънредно много помогнах на себе си. Оставах трезвен, ден след ден, като споделях моя опит, сила и надежда

с нея. Изпълнявах програмата, но в същото време не бързах и не я форсирах. Това беше търпение, подкрепящо действието, макар и тогава да не го наричах търпение. Тази дума все още не присъстваше в емоционалния ми речник.

Колкото повече време минаваше, толкова животът ми ставаше по-цялостно обвързан с АА. Изпитах мощта на Божията прошка и посредством състрадание можах да отговоря с благодарност, която не може да се изрази с думи. Божията милост надви дебнещата ме смърт и ме направи член на „обществото на втория шанс“.

Ако тази милост зависеше от моята праведност, или покорство, или доброта, или пожертвователност, тя никога нямаше да ме споходи, защото аз не притежавах тези качества. Това беше едно незаслужено доброжелателство в името на неясна перспектива.

Милостта, която надви смъртта чрез опрощение, е истината, която ми позволи да уважавам и приемам себе си и вас, защото Бог ни приема каквито сме - несъвършени създания. Моля се да продължа да се развивам в тази милост и състрадание. Ако това става, то ще бъде благодарение на любовта и поддръжката на Братство на АА и на Силата, по-велика от мен самия, която аз наричам Бог.

Ню Йорк, Ню Йорк

*„Болка за умиране“ е заглавието на роман от датския философ Сьорен Киркегор, където той отъждествява болката за умиране с отчаянието. Б.пр.

**Импулсът към осъзнаване на Висшата сила във вселената; вярата, като най-висша човешка страст, според Киркегор. Б.пр.

ЕДИН НЕИЗВЕСТЕН ПЛАН

Аз вярвах докъм тринайсетата си година, когато майка ми си отиде, оставяйки ме кръгло сираче. (Загубих баща си, когато бях на 4.) Посещавах Неделно училище, ходех редовно на черква с майка ми, докато беше жива. Спомням си разказите на мама и на учителите в Неделното училище за Бог, Исус и рая, а също за Дявола и ада.

След смъртта на мама, заедно с двамата ми по-големи братя заживяхме при чичо и леля. За известно време посещавах

редовно църковната служба, но не можах да разбера защо мама ми беше отнета и у мен се зароди чувството на съмнение и занемарих църквата и Неделното училище.

Изпих първото си питие като тийнейджър и от този момент до деня, в който се присъединих към АА, попаднах във властта на алкохола, а Бог и църквата започнаха да губят влиянието си върху мен. Съмнението и неверието ми се увеличиха дотам, че вече не ме беше грижа има ли Бог и рай, Дявол и ад. Изглеждаше ми лесно и правилно да мисля така с бутилката в ръка. Бих могъл да извърша убийство в момент на загуба на съзнание и нямаше да изпитам вина, нито усещането, че върша нещо нередно. Нямам думи да опиша размера на гнева си.

Най-накрая бях сигурен, че никой не го е грижа за мен, както и че мен не ме беше грижа за никого и реших да приключа окончателно с това нещо, наречено живот, като го унищожа. Насочих пистолета към гърдите си и стрелях.

Когато са ме закарали в болницата, докторите заявили: „този човек трябваше отдавна да е мъртъв“. Можете ли да си представите какво бях нарекли те човек? Много дни бях в кома, без надежда, че ще оживея, според докторите. Понякога идвах в съзнание за по няколко секунди и тогава отново повярвах, че съществува ад и Дявол и че аз съм там - не вярвах, че съм жив.

Не знам колко пъти идвах в съзнание и после пак изпадах в кома, но най-накрая дойде моментът, в който започнах да разпознавам хора в стаята. Малко по-късно осъзнах, че съм жив. Още по-късно започнах да вярвам, че нещо по-велико от мен е поело контрола. По онова време не асоциирах това „нещо“ с Бог - беше просто нещо по-велико. Но когато започнах да се подобрявам, водех разговори с докторите и сестрите, че Сила повисша от тях и мен има план за моя живот. Съзнавах, че сме само инструменти в този план, няхах идея какъв беше той и се молех само да ми се разкрие.

АА дойде при мен в лицето на човек, когото срещнах още докато бях в болницата. Докато се осъзная, няколко души от АА вече ме бяха завели в един рехабилитационен център. Когато завърших програмата си там, се завърнах в родния си град и бях приет в местната група АА. Намерих си почасова работа - от един час в началото, към пълен работен ден в момента, в който докторите решиха, че здравословното ми състояние позволява

това. Всичко това бе напълно различно от познатото ми досега. Работа! От години признавах само пиене, хазарт, пак пиене и всички съпътстващи този начин на живот неща.

Веднъж се намирах в клуба на АА, където бях домакин - отговарях за поддръжката и чистотата. И ето какво се случи. Седях удобен стол и гледах към Дванайсетте стъпки и Дванайсетте традиции, окачени на стената. Четях ги отново и отново, като всеки следващ път ги разбирах все по-добре. Станах да си наляя кафе. Сякаш някаква сила ме дръпна обратно на стола и прикова погледа ми към стената с изписаните Дванайсет стъпки. Получих знамение като проблясък на светкавица. Разпознах Силата, чието присъствие усещах още в болницата - Бог, така както Го разбирам. И планът за мен ни бе разкрит: „...да отнесе това съобщение на алкохолиците ... да прилага тези принципи във всички свои дела.“

Имаше огромна разлика между човека, който не вярваше, нямаше свой Бог и желаше да умре, и настоящата личност - повярвала, която не се боеше от смъртта, но искаше да живее. Имах да разнасям посланието до много хора - имах много работа за вършене.

Щутгард, Арканзас

РАЗКРИВАНЕ НА НОВИ ЛИЧНОСТИ

Според собствения ми опит, духовно пробуждане не може да бъде открито чрез търсене. Другите твърдяха, че духовната вяра идва с трезвеността и аз исках да получа тази вяра толкова отчаяно, че в повечето случаи почти я загубвах.

После започваше серия от беда. Сякаш всичко, което съм, беше пометено. Емоционалната ми стабилност беше толкова разклатена, че на няколко пъти решавах да се самоубия. Но никога не съм помислял да пия, въпреки че усещането за вкуса на алкохола на моменти сякаш ме удряше мълниеносно. Първа стъпка винаги ми беше много добър проятел. Повтарях си я много често и благодарях на Бог всеки ден за трезвеността - едничката милост, може би, за този ден.

Постепенно започнах да откривам една друга своя страна - бях благодарен, не очаквах нищо, бях сигурен, че друга Сила е започнала да ме ръководи, да ме съветва, да ме насочва. И повече не се страхувах. И когато тази Сила започна да разкрива новата

личност вътре в мен, започнах и да разбирам ближния. С ново пробуждане всеки ден, нови сили, нови истини, ново приемане на хората от АА и на хората извън АА - за мен се отвори нов свят. И това продължава да се случва ден подир ден.

Бедите, самотата, злополучията, загубите и разочарованията сега не означават нищо за мен. Аз съм щастлив, защото повярвах - не само в Бог, а и в добротата на всеки един от нас.

Барбъртън, Охайо

В ЕДИН ЗИМЕН ДЕН

Бяха минали девет месеца, откакто не бях пил и бях много нещастен. Заедно с жена ми посещавахме редовно сбирките на АА и аз седях там и проклинах „щастливите лицемери“, които се радваха на себе си и на своята трезвеност. Самосъжалявах се, защото няха работа. (Разбира се, работата, която очаквах беше поне вицепрезидент на голяма компания.)

В този ден беше ясно и студено, след една от най-лошите от много години насам ледени бури, връхлетели Атланта. Навсякъде имаше строшени дървета, стълбове, прекъснати електрически и телефонни кабели - сняг и лед покриваха всичко наоколо. Стоях потиснат у дома и мислите ми се връщаха към изминалото лято, когато бягах от страданието си с помощта на един отбор по бейзбол от Младшата лига. Не отделях много време за сина си преди да се присъединя към АА, ето защо се зарадвах, когато той ме помоли да го заведа да играе в Младшата лига. Треньорът бе мъж, с когото бяхме играли заедно бейзбол като деца. Попита ме, ще мога ли да му помагам с отбора. Естествено бях поласкан.

Това лято бяхме загубили едно момче от лигата. То се прибиращо към къщи с колелото от тренировка и един пиян шофьор го блъсна с колата. Детето паднало, ударило главата си в тротоара и загинало. Джими обичаше бейзбола толкова много, че родителите му помолиха да го погребат, облечено с екипа му на един хълм в гробището срещу бейзболното игрище.

Тази зима сутрин се качих на колата и подкарах към гробището. Карах докъдето можах, после слязох и продължих пеш до гроба на Джими. Това беше един от най-красивите дни, които съм виждал в живота си. Не помръдваше дори вейка, небето беше ясносиньо, тишината се нарушаваше само от едно малко кученце, което тичаше около гроба. Помислих си, че това би харесало на

Джими.

Когато застанах до надгробната му плоча, си спомних един свой любим химн „В градината“. Стоях там и усещах ръката на Бог на рамото си и заедно имахме чуден момент на съзерцание. После ме връхлетя чувство на вина и срам. Бях пияница. Можех да изпия едно питие и с колата си да погребя друо малко дете в гробищата. Нямаше нужда да съм пиян месец, седмица, или пък ден - всичко, което трябваше да направя, за да съм способен да убия дете, беше да изпия само едно питие. Знаех, че ми трябва ново начало и това начало трябваше да го поставя тук. Не можех да започна никъде другаде. Трябваше да оставя миналото и да забравя бъдещето. Докато държах миналото с едната си ръка, а с другата се бях вкопчил за бъдещето, няхах с какво да се задържа днешния ден. Затова трябваше да започна тук и сега.

Следващия път, когато отидох на сбирка в АА, вече виждах „щастливите лицемери“ по съвършено различен начин. Започнах да съзирам любовта в очите им, сърдечност, каквато не бях виждал досега. Споменах за това на моя спонсор и той ми каза: „Причината, поради която виждаш любов в очите на тези хора е, че и ти си започнал да ги обичаш. Любовта, която четеш в очите им, е отражение на твоята собствена обич към тях. Ние трябва да обичаме, за да бъдем обичани.“

Декатур, Джорджия

„ВЯРАТА ЩЕ ДОЙДЕ“

В началото отхвърлях всяка част от АА, в която се споменаваше за Бог по какъвто и да е начин. Мълчах, когато завършвах сбирките с Божията молитва (аз и не знаех думите, за да я казвам).

Поглеждайки назад, не смятам, че съм бил агностик, нито пък мисля, че съм бил атеист. Но бях наясно, че не мога да приема каквито и да било „Божии работи“, не исках да повярвам или да получа духовно просветление. В края на краищата бях дошъл в АА, за да остана трезвен, а какво общо имат всички тези глупости с трезвеността ми?

Въпреки цялата ми глупава наглост, вие още ме обичахте, протегнали ръка за приятелство, и опитвахте внимателно и мъдро да достигнете до мен чрез програмата. Но аз чувах само това, което исках да чуя.

Останах трезвен няколко години и след това, както може би

вече сте се досетили, се пропих отново. Това беше неизбежно. Бях приел само онази част от програмата, която ми пасваше, за да живея без усилия. Бях си останал същият егоцентричен егоист, какъвто винаги съм бил. Бях все още пълен с омраза, себелюбие и неверие – продължаваше да ми липсва ми точно онова, което ми липсваше и когато дойдох за първи път в АА. Нямах никакво развитие.

Този път, когато ме приеха за лечение в болницата, бях останал напълно без надежда. Въпреки, че ми бяхте казали, че АА е последната надежда за алкохолика, аз се бях провалил и това беше всичко. Точно в този момент сестра ми изпрати изрезка от вестника на Неделното училище. Без писмо, само изрезка: „Моли се дори и да не вярваш, но се моли искрено и вярата ще дойде.“ Да се моля? Как можех аз да се моля? Аз не знаех как. Но вече бях готов на всичко, за да остана трезвен и да имам някакво подобие на нормален живот. Предполагам, че просто се предадох. Спрях да се съпротивлявам. Приех това, в което не вярвах, а още малко разбирах.

Започнах да се моля, макар и не по съответните норми. Аз говорех на Господ или по-скоро виках: „Мили Боже, помогни ми. Аз съм пияница.“ Нямах къде другаде да отида освен при този Бог, когото не познавах.

Не си спомням да настъпи някаква драматична, незабавна промяна в живота ми. Спомням си как казах на съпругата си колко безнадеждно изглежда всичко. По нейно предложение започнах да препрочитам Голямата книга и Дванайсетте стъпки и започнах да откривам там повече, отколкото когато и да било досега. Не отхвърлях нищо. Приемах всичко така, както беше написано. Нито пък четях нещо друго.

Отново нищо не се случи през цялата нощ. Но с течение на времето започна да ме обзема сляпа, детинска вяра, че като приемах Господ, когото не разбирах, и програмата на АА, както е написана, ще мога да постигна трезвеност. Ако получа повече от това, то ще стане с течение на времето, както и ще случат други хубави неща. Вече не считях за необходимо да доказвам, както го вършех от години, неверието си в Бог с всяка своя мисъл и постъпка. Нито пък смятах за необходимо да се доказвам пред останалите. Не – единствено пред себе си и пред Бог, така както Го разбирах (или пък не разбирах) трябваше да се отчитам и доказвам. Сигурен бях, че ще бъркам понякога, но трябваше да се

науча да си прощавам, както Бог ми бе простил за моето минало.

Мисля, че преживях духовно пробуждане по-найнедраматичния начин, и че то продължава и се случва, колкото повече прилагам програмата в ежедневните си дела. За мен няма „духовна страна“ в програмата Анонимни алкохолици – цялата програма е духовна. От моя гледна точка някои от доказателствата за духовно пробуждане са: зрялост, край на обичайната омраза, способността да обичаш и в отговор да бъдеш обичан, способността да вярваш – дори без да разбираш, че Нещо кара слънцето да изгрява сутрин и да залязва вечер, кара листата да поникват напролет и да падат през есента, създава песента на птиците. Защо това Нещо да не е Бог?

Сейнт Петербург, Флорида

НА ГОЛЯМ ЕКРАН

Аз пиех от 28 години. Започнах като светски пиещ мъж, превърнах се в периодично напиващ се и завърших като пристрастен пияница. Заради пиенето загубих дома си, първата съпруга, децата и всичко, за което бях работил през живота. Бях арестуван за пиянство на обществено място, развих туберкулоза и знаех, че вероятно тя е причинена от тежкото ми пиянство, влязах и излязах в четири различни приюта за алкохолици и в различни болници. След като ме изписаха за пореден път, влязох в триседмичен запой и се събудих отново в затвора. Мислех, че са ме прибрали пак за нарушаване на обществения ред, но този път се оказа, че съм извършил углавно престъпление. В една студена утрин влязох в затвора, за да излежа петгодишна присъда. След като преминах първоначалните процедури и надзирателите ме отведоха в килията, след като чух захлопването на тежката желязна врата зад гърба си, помислих, че това е моят край. Бях пропаднал възможно най-надолу и усещах, че няма надежда.

В следващите пет седмици седях в килията и обвинявах всеки друг освен себе си за миналите и настоящите ми беди. Никой не е бил обземаан от по-голяма обида, омраза и самосъжаление.

Една нощ, докато се взирах в четирите стени на килията, целият ми изминал живот като че ли се разкри пред мен, сякаш проектиран върху голям екран. За първи път виждах ясно всички мъки, нещастия и болка, които бях причинил на хората около мен – на майка и татко, на предишната и настоящата ми жена,

на децата, на приятелите. За първи път осъзнах, че никой от тези хора не ми е виновен. Аз бях виновният. Всичко, което ми се беше случило, беше станало докато пианствах. Мисля, че в този момент за първи път бях честен със себе си.

Скоро след това получих писмо от секретаря на затворническата група на АА. Имах смътната представа, че АА съществува, но не знаех нищо повече. Писмото ме канеше да посетя сбирка на АА, ако смятам, че имам проблем с алкохола. Следващата неделя посетих своята първа сбирка и когато напуснах стаята, в която се провеждаше, за първи път в живота си бях готов и имаш честното желание да спра да пия.

Отново приех Бог, както го бях приел някога, и отново Го молах за помощ всяка сутрин и му благодарях всяка вечер. Върнах си обичната ми втора жена и сега тя също е член на АА. Миналия февруари направих първата си годишнина в АА и излежавам присъдата си при облекчен режим в една ферма. Дал съм обещание и с Божията милост скоро ще бъда при жена си и семейството си.

Ако в онази нощ в килията не бях преживял духовно пробуждане, не се бях върнал към Силата, по-велика от мен самия, нищо от това, което се случва с мен сега, нямаше да бъде възможно.

Джеферсън сити, Мисури

СВИДЕТЕЛСТВОТО НА ЕДИН ЖИВОТ

Каква пълна бъркотия беше този живот! Лицемерно благодарях на Господ, че не приличам на алкохолиците, които бях срещал. Винаги съм се опитвал да бъда метафизичен свещеник (според някои метафизикът е човек, който търси в тъмна стая черна котка, която обаче не е там). Наместо това се превърнах в алкохолизиран свещеник.

С развитието си това страдание ме изстреля в открития космос. Прекалената употреба на химическо гориво пренатовари сензорния ми механизъм – също като при повредата на космическия апарат Аполо 13 и аз бях почти захвърлен на тъмната страна на Луната. Не успях да събера допълнително мощност, не можех да се контролирам. Нуждаех се от Ръка, която да ми помогне, Висша сила, която да ме подкрепи. Чувствах се като попаднал в тунел без изход или пък като шофьор със слънчеви очила в тъмна нощ.

Днес мозъкът ми е прояснен от чистотата на въздържанието. Аз съм повече от глина, повече от земя. В Литургията за Причастието всеки ден чета, че Той първо благославя този хляб и после: „Той го разчупи.“ Той ме проверяваше чрез болката и чрез болестта ми. За да покълне семето, трябва да бъде пропукана обвивката – ето защо трябваше да изгубя старото си аз, за да израсна в нещо друго, трябваше да умра в предишния живот, за да се възродя за ново бъдеще.

Понякога се провалям, но аз не съм провал. Понякога греша, но аз не съм грешка. Това е свидетелството на един живот. Трябва да променя жизнено важни глави на вътрешната си одисея, никога ненаписани, никога неизразени. Една изчистена от пушек и дим визия може да промени съдържанието на следващите глави в живота на човек, да го превърне в пратеник, който да служи на другите. Трябва да продължа да давам и да не се обръщам обратно. Сега мога да мечтая. След като всеки от нас изживее времето, отредено му на земята, ще се съберем в небесата около масата на Господ. За никого не е късно да се промени.

Уорчестър, Масачузетс

ЕДНО ОТВОРЕНО СЪРЦЕ

В един неделен следобед, докато се опитвах да чета вестник, получих един от онези редки моменти на прозрение. Имах ужасен махмурлук след седмица на денонощно пиянство. Изведнъж ме поразиха думите от страницата, която бях отгърнал. „Няма значение колко пъти си победил или загубил. Единственото важно нещо е броят на опитите, които ти си направил.“ От много години се опитвах да намеря някой, който да реши моите проблеми, без да осъзнавам, че това трябва да направя аз. Опитите, които ти си правил.“ Бях развеселен. Вече знаех, че бях алкохолик и единствената квалификация, която притежавах – желанието да спра да пия, беше подходяща за членство в АА.

Сякаш видях с очите си стената, която се срутва върху мен – стената, която ме разделяше от другите хора. Дори не бях знаел, че съществува такава стена, докато не видях рухването и. Въпреки че се бях възприемал като общителен и приятелски настроен човек, сега осъзнах, че не съм имал близка връзка, истинско приятелство с никого досега. Не бях огорчен от това откритие, защото сега отношението ми се беше променило. Спомних си

нещата, които говореха членовете на АА на сбирките, на които ходех от време на време вече три години и за първи път разбрах какво означават тези думи. На-вече започнах да проумявам фразата: „Дръж сърцето си отворено.“

Преди да стигна до това проникновение, дори не знаех, че сърцето ми е затворено. Сега знаех - защото вече го бях отворил. Можех да се помоля и да получа помощ и се надявах, че някой ден ще имам какво да дам. Чувствах се свободен, светъл, добър. Повече нямаше да спирам любовта – щях да държа отворено сърцето си.

На следващата вечер отидох на сбирка на АА с отворено сърце и желание да остана трезвен – двата най-големи и ценни за мен житейски подаръка. Станах част от удивителната общност, наречена Братството на АА. Истински приятели, винаги готови да помогнат, да успокоят напрежението ми, създавано от мен самия. Те ми помагат, но не с потупване по рамото, а понякога с предупреждение: „По-полека!“ и винаги със съпричастност. Много духовни прозрения имах чрез АА след онзи красив момент в неделния следобед. Онзи дар направи възможно всичко това. Всеки ден, в който се опитвам и искам да съм трезвен, в който сърцето ми е отворено, се чувствам обгърнат от любов и помощ. Тези богатства са изобилни в АА, ако сме късметлии да пожелаем трезвеността. С годините тези моменти са все по-съществени – най-важните в живота ми. И ефектът им е не само в рамките на АА, но и в моя свят извън АА.

Благодарността ми за тези моменти е неопишуема. Те не ме връщат към личността, която бях преди да започна да пия, нито в безгрижните дни на младостта. Те ми дават нов живот. Живот, по-скоро заради самия живот. А някога опитвах да се самоубия, след което се лекувах в психиатрични клиники. Тези преживявания са със сигурност духовни – не са интелектуални или пък физически.

Аз вярвам, че Бог, така както Го разбирам, е този, който работи с любов и разбиране посредством АА. Стига да държа сърцето си отворено, радостта, която нахлува в него, е безгранична.

Ню Йорк, Ню Йорк

ТЪРСЕНЕТО

6

Ти се питаш, както трябва да го прави всеки един от нас: „Кой съм аз?“, „Къде съм?“, „Накъде отивам?“
Процесът на просветление е обикновено бавен. Накрая обаче нашите търсения винаги се увенчават с открителство. В крайна сметка се оказва, че отговорите на великите мистерии се съдържат в обикновените неща.

Бил У.

В писмо, 1955 г.

ПРОБИВ

За мен тесният духовен път беше един от многото и бе привидно безкраен, пълен с препятствия - три стъпки напред, три назад, а понякога и четири назад. Първоначално думите от Голямата Книга, от „AA comes of Age“ и от останалата литература в АА непрекъснато ме безпокояха. В крайна сметка памфлетът „Алкохолизъмът като болест“ ме подтикна да прочета „Разнообразни религиозни преживявания“ на Уилям Джеймс. Бил У. споменава колко огромно е било за него значението на тази книга. Кой бях аз, че да не хвърля поне един поглед? „Просто виж дали ти допада“, предложи един приятел от АА.

Струва ми се, че докато четях книгата, (пропусках, каквото не разбирах, което си беше добре като за първо четене) започнах да изграждам своя собствена концепция за личното ми разбиране за Бог. Най-после видях реалната възможност да съумея да направя разлика между духовен и религиозен живот. В действителност, това беше пробивът, който ме окуражи да вникна в духовната страна на АА.

Започнах да разговарям с хората от АА, които твърдяха, че са агностици. Беше ми интересно и полезно в личните разговори да си изясня техния начин на мислене. (Често агностиците от АА, или поне тези, с които аз разговарях, споделяха, че когато говорят пред публика, дори на закритите сбирки на АА, идеите и искреността им остават недоразбрани.) Моите посещения на духовни центрове, държани от алкохолици, също бяха от огромно значение.

Странно, но когато започвах своите духовни търсения, за мен бе немислимо, че би могъл да съществува Бог, предназначен лично за мен. Сега, след повече от пет и половина години, вярвам, че този мой Бог или Висша сила действително и определено ме обича. За Него аз съм завършеният и цялостен свят, Той ме обича сякаш аз съм единственият човек на земята или където и да било другаде.

За да задоволя голямото си его, вече не е необходимо да

обикалям наоколо и да твърдя: „Аз обичам Бог“, защото сега се познавам достатъчно добре, за да знам, че се променям. Сега за мен е важно просто да имам вярата, че Бог ме обича.

Тийнек, Ню Джърси

„АЗ ИМАМ!“

За около три години в АА бях успяла да остана трезва и това бе всичко. Нещо ми липсваше и аз знаех, че това бе духовната част от Програмата. Опитах се да я намеря в Дванайсетте стъпки. Не успях, може би защото не ги прилагах, както трябваше. Носех се по течението безцелно – трезва, но недоволна, отричаща и нещастна.

След катастрофа (бях пилот на безмоторен самолет), която увреди гърба ми, здравето ми бе разклатено и аз страдах. Съпругът ми реши да ме заведе на почивка. Заминахме за малко градче на Източния бряг на Южна Африка, а аз бях в ужасно настроение. Разхождах се по скалистия плаж покрай кораловия риф. Видях във водата под мен дупка, над която сякаш вреше и кипеше силен водовъртеж и ми мина мисълта, че е добра идея да скоча в нея и да приключа с живота си. Бях останала трезва не заради някого, а заради самата себе си. Знаех това и не виждах никаква причина да продължа да живея по този начин – да съм трезвена, само за да съм в това ужасно душевно състояние?

Докато стоях там и планирах самоубийството си, погледът ми се зарея над водата и видях един облак. Гледката не ме впечатли особено, защото знаех от какво са направени облаците. В същия момент видях и луната – дневна луна, далеч над морето, но и тя не ме впечатли. Тогава обаче ми хрумна, че някъде далеч над мен има звезди. Не можех да ги видя, но въпреки това знаех, че са там. Това оказа необясним, но силен ефект върху мен и върху мислите ми в този момент. Взрях се във вълните. Гледах ги как идват и си отиват – отново и отново. Мислех си:” Колко безполезно, колко безсмислено! Навън, навътре – милиони и милиони години едни и същи, повтарящи се движения. Но в крайна сметка вълните успяват да разбият скалата на дребни парченца, да я превърнат в пясък. Тогава се замислих за песъчинките. Те се състоят от атоми. Разпилейте атомите и няма да има песъчинки. Разпилейте атомите от скалата, върху която стоях – и няма да има скала. Аз

също бях направена от атоми, премахнете ги – и няма да ме има. Разпилейте атомите на света – света не би бил повече свят. Какво държи атомите заедно? Какво захваща всеки един протичък атом за другия?

Осъзнах, че Силата, способна да удържи нещата в тяхната цялост, е моята Висша сила. Тази Сила ме бе създала – как се осмелявах да искам да разруша нещо, което не беше направено от мен?

От този момент нататък аз се промених изцяло. Вече мислех така: „Ти повече не отричаш, ти приемаш.“ Обзега ме възвисяващи чувства. В сърцето ми се появи нова радост. Затичах се надолу по плажа към съпруга ми, по бузите ми се стичаха сълзи, крещях: „Аз имам! Аз имам!“ Мъжът ми промълви: „О, Боже! Отново си се напила!“ „Не съм – отвърнах му, – старото ми аз току-що умря. Няма да я видиш повече.“

Наистина, беше се родила нова личност. От този ден нататък той никога повече не ме видя в стария ми вид. Старото ми аз умря там, на онези скали. Оттогава започнах да ходя от църква на църква и да търся, да търся, да търся. Един ден някой ми каза: „Спри да се озърташ. Бог не си е отивал никога. Той е тук през цялото време.“ Тогава се върнах обратно на скалистия плаж и разбрах, че през цялото време Бог е бил с мен.

Порт Елизабет, Южна Африка

СТОПЯВАНЕ НА ЛЕДНИЦИТЕ

Бях трезва от осемнадесет месеца и не се бях чувствала по-добре физически и душевно от много години насам. Участвах активно в дейността на АА, но оставах агностик по отношение на Висшата сила. Считах, че съм дошла в АА, за да бъда трезва, бях трезва, имах АА и АА беше всичко, което ми бе нужно, за да остана трезва. Понякога ми се искаше да мога да кажа, както повечето от членовете на АА, че моята Висша сила е Бог, но изискването да съм искрена беше много важно за мен и не мисля, че бих могла да призная, че има Сила, по-висша от Анонимни алкохолици, без да съм твърдо убедена в това.

Имах специален план за този уикенд (поставях една пиеса), но един човек, включен в плана ми, ме разочарова, защото не дойде навреме за репетицията. Неочаквано и явно без достатъчно

основание потънах в истеричен плач, усещах се емоционално разнебитена. Шест години по-рано бях лежала в психиатрична клиника и сега изпитвах същото чувство за пропадане в тъмна яма на адски страдания. Усещах се толкова депресирана, както по времето, когато преди година и половина се обадох за помощ в АА. Но този път бях трезва.

Петнайсетгодишната ми дъщеря изглеждаше по-изплашена дори от годините, когато пиех. Тя също се разплака ужасена и предложи да се обадя на лекар или на приятелите си от АА. Аз и казах: „Линда, никой не може да ми помогне. Нуждая се от Божията помощ.“ Името на Господ изскочи автоматично от устата ми. Никога досега не бях успявала да го произнеса на глас. През сълзи дъщеря ми отвърна: „Майко, мисля, че Господ ни е забравил.“ Тази реплика ми докара още по-бурни ридания, потънах в безнадеждна депресия.

Наистина бях посещавала много сбирки на АА и бях чувала толкова често трите момента от глава 5 на Голямата книга: а.) Ние сме алкохолици и не сме в състояние да управляваме живота си; б.) Вероятно никаква човешка сила не е в състояние да ни освободи от аклохолизма; в.) Бог би ни избавил, ако го потърсим.

Оказа се, че отговорът на моите проблеми просто е чакал тази моя криза, за да се появи. Бях убедена, че Бог може и би ме избавил, ако Го потърся. През следващите шест седмици, когато останех сама, полагах целенасочени усилия да определя за себе си какво или кой е Бог и каква бе връзката ми с Него.

Започнаха да ми се случват странни неща. Мислила бях, че съм щастлива в своите първи осемнадесет месеца на трезвеност, но сега всичко започна да ми става по-ясно, хората започнаха да ми се струват по-добри, имах моменти на разтърсващи прозрения. Сякаш откривах как определени думи и фрази, които бях чувала през целия си живот, имаха по-дълбоко значение и докосваха по-скоро чувствата отколкото интелекта ми. Сякаш сърцето и мозъкът ми най-накрая се бяха слели в едно. В мене вече нямаше две различни същности, постоянно вълечени в решителна схватка. След шестте седмици усещах, че ми е простено, отишла си бе вината, която бе взимала връх в досегашния ми живот. На няколко пъти имах чувството за Присъствие, което мога да опиша единствено като удивителна топлина, приповдигнато настроение и уют.

Въпреки че през този период не плачех сутрин, се събуждах

много пъти нощем заради това, че възглавницата ми бе мокра и студена. Това бяха следите от стопяващия се лед, обвинявал сърцето ми, ледът, отделял ме не само от света на другите, а и от истинското ми Аз. Когато впоследствие споделях тези чудатости с останалите от АА, аз наричах това преживяване „плачът на АА”.

В това смутно за мен време специална помощ получих, когато прочетох притурката към първото издание на „Анонимни алкохолици”, в която се запознах с книгата „Разнообразни религиозни преживявания” от Уилямс Джеймс. Нейната философо-психология съставлява голяма част от прагматичния метод на АА за постигане на трезвеност и представя едно волево духовно пробуждане. Един пример - Джеймс заявява, (обобщавайки възгледите на д-р Е. Д. Старбък): „Сега, при много от нас чувството за вина надделява над позитивните идеали, които биха ни помогнали. В повечето случаи „греховността” изцяло е приковала вниманието, така че разговорът е по-скоро процес на отърсване от греха, отколкото стремеж за достигане на истината.” Както е дефинирано от Джеймс, вече не се чувствах разединена личност. След периода от шест седмици отново бях цяла. Беше си отишла „бомбата със закъснител”, тиктакала досега в слънчевия ми сплит.

Мисля, че страдах не само от алкохолизъм, но и от „сериозни емоционални и душевни смущения”. Следователно, за мен бе необходимо да се избавя не само от алкохола, а и от Нещо Друго. Най-добре го е казал д-р Хари М. Тайбът в памфлета си „Актът на отказ в терапевтичния процес”: „При някои, изглежда, се получава един феномен, който можем да наречем „избирателен отказ”. След като премине ефектът на първоначалния отказ от определен начин на живот, индивидът се връща към предишното си аз, с изключение на факта, че той вече не пие и на този фронт не води битки. Неговият отказ не е отказ на личността от определен начин на живот, а е отказ на алкохолик от алкохола.”

АА ми осигурява начин, чрез който превъзмогавам натрапчивото желание да пия и нещо още по-важно – дава ми начина, чрез който мога да променя личността си, да получа духовно пробуждане. Въпреки, че имах проблеми и големи неприятности и след онова лято преди десет години, моята вяра не е разклатена. Не мога да кажа, че намерих Бог, както Го разбирам, по-скоро вярвам в Нещо, което е все още загадка за мен и което не спирам да търся.

Фресно, Калифорния

СЕМЕНАТА НА БОГ

Никой не е бил по-щастлив от мен в първите ми дни в АА. Преди това страховете ми се бяха превърнали в кошмари. Ако заспах, сънищата ми бяха неспокойни и мъчителни и се събуждах облян в сълзи. А много често не можех да заспивам изобщо.

Така че, когато сутрин вече можех да се събуждам ведър, със сухи очи, се чувствах отново като млад момък. Сега можех отново да се смее и дойде момент, в който се наслаждавах на това повече, отколкото на алкохола. Всеки ден на трезвеност беше атестат за опита ми да бъда отново човешко същество.

АА беше добро за мен – с изключение на духовната част на програмата. Бях получил достатъчно от задължителното религиозно обучение. Имах съмнения относно дискусиите по тази тема. Цитатът от Библията: „За греха на бащите наказвам до трето и четвърто поколение децата” ме изпълваше със страх от Божия гняв.

Все пак моето духовно развитие укрепваше от споделения опит на останалите. Обяснявах си го с факта, че можех свободно да избира свой Бог, така както Го разбирах. Първоначално смятах, че влизам в грях, като се опитвам да подменя своя Бог, но след това разбрах, че Бог е един и единствената подмяна, която правех, беше подмяната на моето болно съзнание. Научих, че ако чета библейските цитати в тяхната цялост, ще разбера, че Бог обещава, че „ще прояви милост към онези, които обичат и които спазват заповедите Му.”

Решението, дали ще принадлежа към групата на осъдените или към група, проявяваща милост и съчувствие, беше само мое. В този момент няха изисквания как да се възстановя. Наместо да се предам напълно, бях изградил строги правила за самия себе си. Провалих се, като молах Бог за помощ и напътствие, ето защо се опитах да спазвам правилата, измислени и наложени от мен. Когато се провалих отново, се бях помолил за Божията прошка и бях обещал да се поправя. Моят АА спонсор ме съветваше така – за да получа помощ от нашата Висша сила, трябва да я поискам искрено, със смирение и честност. Никой друг, колкото и добър и мъдър да бе, не би могъл да посее Божиите семена вътре в нас. Само Бог можеше. Моята задача бе да намеря техните кълновете сред бурените в ума си. Не е ли вярно, че това би било добро за

всеки един от нас?

За мен създаденото от Бог бе съвършено. Дори аз бях едно чудо – израснал бях от малкото семенце, скрило в себе си не само всички мои бъдещи качества, а и тези на поколенията, идващи след мен. Един учен е само общ работник в сравнение с Висшата сила. Науката се базира на знания или на хипотези. Сравнено с Божията мъдрост, човекът може само леко да се докосне до истината. Все пак мога да повярвам на научните теории, че всичко в света е движение на електрони, следователно нас ни управлява една безпристрастна, по-висша електронна сила. Бог е жив и вселената се върти около Него, точно както електроните се въртят около ядрото на атома. Аз не мога да разбера какво има вътре в малкия електрон, още по-малко мога да проумея какво има отвъд космическото пространство. Аз не зная нищо за това как се ражда клетката, нито къде отиваме във вечността. Учените твърдят, че клетките на нашето тяло се обновяват на всеки осем години. Ако това е вярно, то тогава аз и тялото ми сме отделни единици, щом като след всяка метаморфоза на тялото си, аз оцелявам отново и отново.

Светът също се променя постоянно, но вече не се страхувам от това. Аз съм част от промените и цялостното развитие. Показаха ми го и днес съм напълно убеден, че вярата може да премества планини. Неведнъж попадах на улици без изход, но днес, благодарение на моята вяра, пътят ми е ясен.

За мен това бе бавен процес. Както и мнозина други, не винаги съм се отказвал напълно, позволявах на ежедневните грижи и тревоги да разстройват мисленето ми. Но щом стъпех на правилната пътека, осъзнавах, че имам всичко, от което се нуждая.

Каквито и проблеми да ме връхлитат, малки или големи, те могат да бъдат разрешени разумно. Или пък по моя начин. Изборът е мой. Ако искам да узная Божията воля, трябва да поспра и да попитам: „Какво иска Бог от мен да направя?“ Защо тогава ми е толкова трудно да спра, да се помоля и да оставя Бог да ме напътства? Отговорът е: моето его. Знам, макар и понякога да го забравям, че моите възможности са нула. Аз не бих могъл – сега и винаги, да изработя дори най-мъничкия електрон.

Когато дните ми са пълни със страх и отчаяно се опитвам да се задържа, откривам, че мога да разчитам на Третата стъпка и

усещам твърда почва под краката си. Разчитал съм на тази стъпка безброй пъти. В действителност изпитвам физическо усещане за свобода, когато се откажа от изискванията на живота. „Да оставя всичко и да Те следвам“ означава за мен пълно приемане, дори на това, което не желая да ми се случва – като неудачи, мизерия, болест и дори смърт. Аз изцяло предавам живота и мисленето си на моята Висша сила. В края на краищата, ако светът свърши някой ден, това ще се случи и без моето разрешение.

Хелзинки, Финландия

КЪМ ЧЕТВЪРТА СТЬПКА

От най-ранните ми години пиенето не бе нещо непознато за мен. Спомням си как лазех от единия си пиан родител до другия за глътка бира. Когато поотраснах, нуждата да си купувам пиене ме принуди да търся нещо повече. Бях малък, за да работя. Ето защо започнах да крада. Смятах, че съм добър крадец, но скоро законът спуска този балон.

При второто ми влизане в затвора имах предписание от съда да посещавам сбирки на АА. Всички членове ме приветстваха и ми разказваха как Дванайсетте стъпки са им помогнали, как на свой ред би трябвало да помогнат и на мен. По някаква тайнствена причина разговорът се завъртя около Бог, религията и една неясна „Висша сила“. Ох-ох. Аз не желаех да си имам работа с нищо, дори слабо свързано с религия. „Между другото, казах, аз не съм алкохолик.“ Тогава бях на деветнадесет години. Въпреки че продължих да посещавам сбирките, не можех да приема религиозния им аспект. Когато излязох от затвора, пиячката отново потече в гърлото ми, докато една сутрин не се събудих у дома. Същата вечер заедно с майка ми отидохме на сбирка на АА. Трезвеността беше нещо ново за мен и аз и се наслаждавах цели 14 години. Започнах да развивам скромнен бизнес. Станах част от човешката раса. Беше велико!

После напрежението в бизнеса ми започна да расте, изведнъж вече не можех да се справям дори с дребните проблеми около него. Това започна, когато се появи старият ми враг. Не можах да устоя на едно малко питие. И старите времена на пиянство се върнаха. Печалбите ми рязко намаляха, алкохолът надделяваше непрекъснато, за пореден път се озовах в съда. Ужасен, чух

съдията да казва: „Виновен сте за открадването на 64 бутилки уиски. Нямам друг избор, освен да ви въдворя във федералния затвор.“ „Не можете да ме изпратите в затвора, изрѣмжах, нямам време за това!“ Зрителите се разсмяха високо, докато съдията не заудря с чукчето. Наведох глава, осъзнавайки, че се смеят на мен. Не помня колко време измина от този срамен ден, докато си спомних за Дванайсетте стъпки и започнах да работя по Четвърта стъпка. Задавах си въпроси и честно им отговарях. Присъединих се към затворническата група на АА. За мен анализът на самия себе си и Висшата сила, Бог и самоконтролът се сливат в едно.

Четвърта стъпка беше всичко, от което се нуждаех. Този път, за мое облекчение, на сбирките не споменавах често религията. Говорехме за сила, мощ или обект, който за всеки един от нас бе персоналната му висша сила. Разбирате ли, всяко нещо, свързано с религия ни караше да се мръщим. И въпреки това много от членовете на нашата група живеят без да се връщат назад към алкохола или затвора. Агностици, ще кажете? Сигурно. Но това бе и предимство за мен. Търсенето на Бог, когото не можех да намеря, ме отведе до Четвърта стъпка. Тази стъпка, уверен съм, ще ми помага да остана трезвен.

Уаупун, Уисконсин

ОБРАТНО КЪМ ОСНОВИТЕ

АА ме подтикна да повярвам в Бог. И не само това – накара ме да повярвам толкова силно, че да пожелаая да оставя живота и волята си в ръцете на Бог, както Го разбирам.

Аз не Го разбирах. Не знаех нищо за Него. По един или друг начин можех да бъда католик, баптист, презвитерианец, да принадлежа на епископалната църква, на лютеранската, или пък да съм християнски учен, дори в някаква степен можех да изложа някои вярвания на мормоните, менонитите, квакерите. Когато бях в колежа, изучавах древна история и бях много заинтригуван от някои мистични учения. Знаех и по нещо за мюсюлманите, будистите, митологията на викингите, римляните, древните гърци, както и за най-първите, езически вярвания. Но аз все още не можех да повярвам. Опитах да прочета Библията, но затънах безнадеждно в терминологията. Обърнах се към едни малки книжки, написани от библейски тълкуватели. „Може би ще науча

нещо, мислех си, или пък съвсем ще се объркам, но трябва да продължавам да опитвам, защото това ме държи трезвен.”

Продължих да посещавам сбирките на АА и да разговарям с други членове, успели да постигнат трезвеност за дълго време. В очите на много от тях виждах усмивка, докато разговаряхме – те вече бяха минали през това. Един от тях ме посъветва да се върна към Библията, специално към Проповедта на планината, (в която Исус дава на хората десетте заповеди и деветте блаженства - бел. пр.), където е концентрирано Христовото учение. След като го обсъдихме, можах да взема от прочетеното три неща, които много ми помогнаха – те бяха свързани и с моя живот в АА. Обичай съседа си, както обичаш себе си. Къде другаде освен в АА можеш да откриеш милион и половина души, които са се посветили на това да обичат и наистина се обичат помежду си? Обичта на един алкохолик към друг е нещо неவிждадо досега в човешката история. Прави на другите това, което искаш те да направят на теб. В АА ние правим за другите това, което е вече правено за нас. Помагаме на другите така, както е помогнато и на нас. Така както мислиш, така ще бъде. Все повече вярвам, че всичко, случващо се в живота ни, е външен израз на нашите вътрешни помисли. Ако пред мен има чаша с уиски, моята ръка няма самичка да се протегне и да я вдигне. Моята ръка не е способна на самостоятелни действия. Единственото нещо, което може да накара ръката ми да повдигне чашата и да я допре до устните ми, е мисълта в главата ми: „Ръка, протегни се и вземи чашата.”

Докато отбелязвах първоначален напредък, аз все още нямах концепция за Бог. И така, отгърнах за пореден път Голямата книга, както правех винаги, когато имах проблеми. Отговорът, който търсех беше на страница 36 (от българското четвърто издание) в думите на Аби към Бил: „Защо не възприемеш свое собствено схващане за Бог?”

„Опитах всичко друго, мислех си аз, и вече няма друго място, на което да отида. Може би така е по-добре.” Седнах на бюрото си, взех лист и молив и се попитах: „Ако можеше да избереш Бог, в който би могъл да повярваш, как щеше да изглежда Той.” Отчетох, че бях алкохолик и че през целия си живот бях перфекционист. Светът не беше достатъчно съвършено място за мен. Всичко, в което съм вярвал, всеки идеал, който следвах, се оказваше колос на глинени крака. Сега беше моят шанс. За първи път в живота си можех да направя нещо перфектно. Е, добре! По средата на листа написах: „Бог е съвършенството, което търсих през целия

си живот. Той е твърде съвършен, за да притежава човешки черти и провали.” Това беше началото. После написах: „Бог е крайното съвършенство. Той е съвършената любов, съвършената истина, съвършената доброта, съвършеното разбиране, толеранс, милост, прошка. Бог е толкова съвършен, че няма значение колко зли и нечисти сме, Той ще ни прости, ако Го помолим, и ще ни даде силата да преодолеем своите слабости.” Казах си: „Ти си умник. Ти излизаш с нещо съвършено ново като идея.” След това обаче осъзнах, че всъщност не съм голям умник – а просто съм тъпак. Защото бях описал онзи Бог, за който говори Исус още преди 2000 години, когато застава на хълма и казва, че има Баща в небето, който обича всички хора. Тогава си помислих: „Коя е общата основа, върху която всичко това ще се задържи заедно в съзнанието ми?” Имах странното усещане, че се приближавам, че съм все по-близо. Някога великият правист Оливър Уендел Холмс бил попитан каква е неговата религия. Той отговорил, че цялата му концепция за Бог може да бъде открита в първите две думи на Господнята молитва. Намерих я и погледнах. Ключовата дума беше „наш”. Там не се казваше „твоят”, „моят”, „неговият” или „нейният”. Там се казваше „Отче наш...”. Той е баща на всички ни. Той е създал всеки един от нас.

Самият аз бях баща – най-лошият на света, но независимо колко зле се чувствах в дните, когато пиех, никога не съм пожелавал нещо лошо да се случи с децата ми. За тях - само най-доброто! Приех, че това е, което нашият Отец иска за нас. Той ни е създал, Него го е грижа какво се случва с нас. Той не ме е създал, за да умра пиан в някоя алея. Ние не сме просто по-висша животинска форма, с малко по-добър мозък и палец, който може да срещне показалеца, за да улови оръжие, за да за запали огън, за да ни направи доминиращ вид. Ние сме базисно друг вид. Ние сме уникални, защото според вселенския закон подобното ражда подобно – на розовия храст няма да поникнат момини сълзи, кравата няма да роди жребче. И щом Бог е духовно създание, следователно и ние сме духовни същества.

Уорън, Пенсилвания

ТОВА ДУХОВНО ДОКОСВАНЕ

След девет месеца в АА и няколко подхлъзвания изпаднах в ужасен запой, защото бях обидена, самосъжалявах се и имах две бутилки. На следващата сутрин – красива, свежа, пролетна

сутрин - дойде пробуждането от алкохола: „Няма да правя повече така.“ Бях освободена, готова да узная какво беше Анонимни алкохолици за всички нас – удивителен начин на живот, толкова прост като структура, толкова ефективен като действие. Не бива да допускаме новодошлият да узнае преди да е готов за това, как Бог те хваща във величествения си капан и те учи, че да обичаш, означава да се отзовеш.

Четири години по-късно нашето семейство бе подложено на превратностите на съдбата – лош късмет, продължително боледуване, три смъртни случая. В тези тъжни времена наши приятели ни заеха - на мен и на моя съпруг - апартаментата си на Южния бряг. В тази тиха прелюдия, в този кратък период на спокойствие настъпи моето „наелектризиране“ – даденото ми от Бог прозрение. Моят дух се сдоба с криле, с които и до днес се уча да летя.

Научих, че на някои тези криле им израстват бавно, постепенно, без необходимост от „наелектризиране“, но че са също така силни и красиви. Научих и че някои получават такова изживяване, но пропиляват дадените им криле на вятъра, погрешно смятайки, че Абсолюта ще ги подкрепя автоматично. Плача за тях, защото те не могат да разберат, че половината от красотата на този дар се основава на начина, по който той ще бъде възприет. Те не се отзовават.

В същото време, по може би един по-умерен начин душата на почти всеки от нас бива докосната от Бог – кратко чувство на прозрение, любов, радост, увереност, че „светът е правилен“. Някога смятах, че само необикновени обстоятелства могат да направят възможен този момент. Сега мисля, че този миг може да се предвиди за този, който отделя от времето си и полага съзнателни усилия, за да го постигне. Мирът, любовта и радостта могат да бъдат достъпни посредством скромност и искрено желание. Целостта, новото пробуждане са резултат от връзката между Бог и човек и може да достигне степен по-голяма от тази, която ни се струва възможна в ежедневието. Вривата и суетата намаляват, разбирането расте. Започваме да използваме чувствителността си, вместо да я съдържаме. Всичко това не са изолирани моменти, а здрави връзки във веригата от събития. Вътре в нас се е отворила нова дълбина – топла, спокойна, божествена. Вътрешните и външните ни сили се сливат. Силата, по-висша от нас, ни потапя в мелодията на света около. Разбира се, има моменти, в които инструментът ни засвирва фалшиво, но тогава изпитваме

неустоимото желание да го настроим отново. Несъмнено този начин на живот е различен за различните хора, защото всеки проявява своето истинско аз в отношенията си с околните, както и със себе си. Всичко придобива смисъл, независимо дали е малко или голямо, красиво или грозно. В живот, изпълнен с духовност, няма малки, няма грозни неща. Парадоксално, но духовността увеличава значението на останалите хора, на твоето обкръжение. Петте ти сетива са в готовност, усещаш се цялостен.

Понякога аз съм в съгласие със света за по-продължително време, после този покой се нарушава, но остава разбирането. Моите слабости не са изчезнали – гняв, завист, самосъжаление, егоизъм, сприхавост, негодувание. Но те са намалели, защото съм наясно, че ако не упражнявам контрол върху им, ще се наруши хармонията, целостта ми ще се изпари.

Способностите ми не са се подобрили особено, но аз се радвам на това, което притежавам, задълбочавам се в нещата, които върша. Отношенията ми с другите са по-близки, връзките ми са по-здрави, особено личните. В тези дни на цялост, изпитвам удивителното чувство, че се намирам на точното място, в точния момент. Нямам нужда от часовник, всяко действие приляга на следващото. Нищо не изглежда по-важно от друго, всеки момент е осмислен. Това, може би, е истинска молитва. Не мога да опиша удоволствието, което следва от всичко това. Как се случва това, за мен е загадка, но е забележително да видя изненадата на хората около мен, да знам, че техният живот също се променя в тези моменти.

Убедена съм, че целостта чака тези от нас, които положат усилия във времето, за да я постигнат – посредством скромно мислене, искрена молитва, определени четива и упражнения. Това са съставките. Това е едно приключение, толкова великолепно, че в сравнение с него всичко друго бледнее, и благодарение на което всичко се превръща във великолепиe.

Ричмънд, Вирджиния

СЪВПАДЕ-
НИЕ?

7

*Защото вярата в Сила, по-
висша от нас, и в чудотворните
й прояви в човешкия живот е
факт толкова древен, колкото е
древен и самият човек.*

Бил У.

ЗАЩО? НЕ ЗНАМ

Когато отидох в АА, аз вече не вярвах в Бог, когото познавах от своята младост, в един Бог, който би ми помогнал да се развивам като личност. След като известно време посещавах АА, се опитах да работя по Дванайсетте стъпки в реда, в който бяха написани. Искях да дам най-доброто от себе си. Това беше един бавен и болезнен процес, но аз не се отказах и продължих да опитвам.

Сега съм убеден, че Трета стъпка беше ключът отворил вратата, през която в живота ми влезе духовността. Тя не се втурна като поток, по-скоро идваше като тънка струйка, даже понякога капка по капка. С напредването на работата ми по Стъпките, започнах да усещам промяна в начина ми на мислене, в отношението ми към другите хора. Когато завърших Девета стъпка, аз вече вярвах, вече имах духовно пробуждане. Стигнах до момента, в който не само умеех да давам любов и разбиране на ближния, но, което е по-важно, аз вече умеех да получавам любов и разбиране. Започнах да имам и духовни преживявания, така както аз ги разбирам.

На редовната конвенция на АА, Бил дойде при мен, представи се и ми каза, че ме е слушал да говоря на една сбирка в малък град в Тенеси преди повече от три години. Това била първата АА сбирка на Бил. След като чул моята история, той решил да направи нещо по въпроса с алкохолния си проблем и се присъединил към АА. Не беше пил повече от онзи неделен следобед на своята първа сбирка. Какво съм казал тогава? Не помня. Защо съм сметнал за необходимо да пропътувам 300 мили в неделя, от дома ми до онзи малък град, за да говоря на сбирката, оказала се първа и толкова важна за Бил? Не зная...

В една съботна сутрин реших да отида и да видя Кен. Знаехме се от 25 години, знаех за сериозните му проблеми с алкохола, но не се бяхме виждали и не бях говорил с него от няколко години. Почуках на вратата и го попитах дали ме помни. Отговори: „Да“, и ме покани. Попитах го как я кара. „Чудесно“, отвърна ми той. Попитах го как се е справил с алкохолния си проблем, а той

отвърна: „О, това не ме тревожи особено.“ Разказах му своята история. На тръгване му предложих: „Какво ще кажеш да дойдеш с мен на сбирка довечера?“ Имал желание и му обещах да мина с колата да го взема. Когато обаче се върнах на вечерта, Кен бе решил да не идва. Казах му: „Добре. Тогава ще мина да те взема в понеделник вечерта.“ В понеделник вечерта той спеше и синът му ми каза, че не искал да идва с мен. Във вторник след работа се обадох на Кен и му казах, че ще спра наблизко и ще го взема за сбирката. Наближих дома му и го видях да ме чака, седнал на предната веранда. Когато влязохме в стаята, където се провеждаше сбирката, Кен видя човек, с когото бяха пили заедно преди години. Този мъж беше трезвен от осемнайсет месеца. Сега Кен посещава сбирките три-четири пъти седмично, не е пил от своята първа сбирка и скоро ще получи своята значка за едногодишна трезвеност.

Защо реших в онази съботна сутрин да отида да видя Кен, който никога не се бе обръщал към АА? Не знам. Защо Кен ми отказа първите два пъти, а на третия се съгласи. Не знам. Защо срещна на сбирката свой стар събрат по чашка, възстановил се от доста време и направи незабавна връзка с него? Не знам...

Не възнамерявам да търся причината и логиката на станалите събития. Аз ги приемам такива, каквито се случиха. Чувствам, че навярно Бог, както Го разбирам, е сметнал, че за мен е необходимо да изстрадам болката и мъката на това да съм пристрастен алкохолик, след това да премина бавно през трудната за мен програма за възстановяване на АА, за да ме подготви и предразположи да изпълнявам волята Му. Аз съм признателен и благодарен на Бог за това, което ми даде. Може би всичко това стана възможно, защото всяка сутрин започвам деня си с Третата стъпка. Моите надежди и молитви са отправени към това да мога всеки ден да осъществявам своя съзнателен контакт с Бог.

Кингспорт, Тенеси

ЕДНА ДЪЖДОВНА ВЕЧЕР

Бях трезвен от около четири години. Тогава обаче в живота ми взеха връх проблеми, с които не можех да се справя. Подхождах към тях без помощта на бутилката, но ми беше тежко – това много от нас наричат сухо пиянство. Беше ужасно, бяха се пробудили

всичките ми страхове, не можех да различа реалността от халюцинацията.

Живеех в стая в един морски курорт извън сезона и опитвах различни начини да сложа в ред мислите си. Дребни домашни задължения, като например да си изпера чорапите и шортите, ми отнеха около час. После започнах да се обличам, отново се съблякох, облякох се... и така, не знам колко дълго време. Спрях, седнах и се опитах да се помоля, но не можех да продължа след „Отче наш“ в Господнята молитва. Излязох и извървах около 16 километра, опитвайки да се изморя достатъчно, за да заспя.

Това мое състояние продължаваше от месец. През това време ме напусна семейството ми, здравето ми се влошаваше, чувствах се отчаян. Сякаш всички заговорничеха срещу мен. Въобразявах си, че някой слага халюциногени в храната ми. Въобще не можех да спя.

В морския курорт отидох до един адвокатски офис, за да поверя за съхранение парите, които бях взел със себе си. Тъй като ме познаваше от времето, когато бях нормален, адвокатът реши да ми помогне като ме взе със себе си в библиотеката, където трябваше да провери нещо. На стените на библиотеката бяха спуснати черни знамена (заради смъртта на местен първенец). В размътеното ми съзнание мина мисълта, че този траур е за мен и че това е някакъв знак. С други думи, сметнах, че е дошъл моят край. Когато в 6 часа затвориха библиотеката, трябваше да изляза. Беше студена и дъждовна мартенска вечер. Тръгнах по крайбрежната алея за моята вечерна разходка. Вярвах, че знакът, който ми бе даден в библиотеката, ме направлява да вървя покрай океана. В края на алеята имаше безлюден пристан. Тръгнах по него. Страх ме беше, че няма да имам смелостта да изпълня отреденото ми и молах Висшата сила да ми даде воля да направя това, което мислех, че ми е писано. Изведнъж в дъжда видях един човек с наведена глава да се приближава към мен от срещуположния край на пристана. Когато се изравни с мен, спря и се усмихна. Познах свещеника, който служеше в църквата в моя град. Казах му, че съм много болен. Той седна на една пейка заедно с мен под дъжда и ме увери, че ще дойде ден, когато всичките ми неприятности ще са останали в миналото. Каза ми да не правя глупости, а да помоля Бог да ми помогне и тогава нещата ще потръгнат.

Усещането, че трябва да се саморазруша изчезна. Въпреки, че боледувах още няколко месеца, мисълта за самоунищожение повече не ми мина през ум. Измина доста време. Отново бях добре и участвах активно в АА. Една вечер като гост-лектор на една от сбирките дойде същият онзи свещеник. Реших да го попитам дали си спомня нашата мартенска среща под дъжда. Бях убеден, че всичко е било плод на халюцинация. Но той ме увери, че си спомня всичко много добре и че е щастлив да види, че съм добре и че съм си върнал радостта от живота. Обясни, че е бил в курорта, за да посети конгрес на преподавателите, че му било омръзнало да седи в хотелската стая и независимо от това, че вали, решил да се разходи. Сега вярвам, че Този, който се грижи за мен, го е подтикнал да излезе в онази дъждовна вечер. Оттогава минаха тринайсет години и аз съм активен член на програмата.

Спринг Лейк Хайтс, Ню Джърси

БОГ БЕШЕ ПОЩАЛЪОНЪТ

Това се случи в един мрачен октомврийски ден. Събудих се със спомена за Пат, моята втора жена. Обърнах се назад към нашия 20-месечен брак, ясно си спомних харизматичните и маниери, острия и ум, спокойния чар и нейните непрекъснати, но безплодни усилия да остане трезва в АА, където я бях срещнал. По онова време бях трезвен от три години. Но навярно не съм бил достигнал истинско духовно просветление в АА и това беше най-вероятно основната причина, поради която се върнах към алкохола след смъртта на Пат. Достигнах ужасяващо ново дъно. Винаги има ново дъно, вие знаете това.

В тази октомврийска утрин, на втората годишнина от смъртта и, вече от три седмици бях отново трезвен. От спомените за Пат се почувствах още по-депресиран, затова хукнах към АА, където разказах за възвърналата се мъка и самота. Получих разбиране и съчувствие и това повдигна духа ми.

Беше изминала почти година, в която просмукан от алкохолно забвение и срам, не бях писал на двете си деца – тийнейджъри. С обърканото си съзнание отказвах да призная, че те вероятно са се досетили, че пак съм се пропилил. Сега вече им бях написал писма – два пъти, и на двамата. Бях способен на това, само защото се бях върнал към АА. Молех ги да ми простят, разкайвах се за пиянството

си, признавах, че, погълнат от собствените си проблеми, бях проявил нехайство към тях, молах ги да възобновим контактите си. Вече дни наред проверявах пощенската кутия с болка и страх. Страх, че може би нито един от тях няма да ми отговори.

В този октомврийски ден пощальонът донесе писмо от 15-годишния ми син, който бе подложен на психиатрично лечение, след като майка му ме напусна. Думите му ме развълнуваха силно, узнах че той не се е включвал в Алатийн (оздравителна програма, основана от Анонимни Алкохолици за младежи, чиито роднини или близки са алкохолици - б.пр.), но за огорчение на майка си все още се чувства привързан към мен. В писмото му пишеше: „Получих второто ти писмо днес. Първото дойде преди седмица, но едва днес се захванах да ти отговоря. Извинявай. Обичам те много. Не можеш да си представиш колко се радвам да те чуя. Не вярвам в хората, които осъждат другите за постъпките им. Никога не съм те осъждал и няма да го направя никога. Да съдят останалите е присъщо на малките хора – да повалят някого, само това може да ги накара да се почувстват самите те големи. Обичам те и ти прощавам. Ще те излъжа, ако кажа, че не бях разочарован. Но всичко това е вече минало. Миналото го няма. То умря. Не можем да го съживим или да го върнем. Досещам се как се чувстваш – виновен и засрамен. Не се тревожи. Аз съм на твоя страна. Можеш да разчиташ, че ще се опитам да те разбера и да ти помогна.”

Докато четях писмото, плачех – тихо и с благодарност. Да, Пат умря, но нейната смърт, също както и моето пиене, бяха част от вчерашния ден. Да ме достигне това простичко, пълно с любов писмо от сина ми точно в този ден не беше съвпадение. Бог беше пощальонът. Той се погрижи да получи това просветление, което от своя страна ме убеди в Неговата воля. Всеки ден Той ми носи (стига да ги потърся) нови и нови послания за любов, прошка, милост, надежда и подкрепа – послания, които хора като Пат не можаха или не пожелаха да видят.

Саутгейт, Мичиган

МАТЕМАТИЧЕСКО ЧУДО

Преди няколко години чух история, която от дълго време се разказваше из АА в Средния Запад. Не мога да ви посоча имена, за да е по-достоверна историята, но съм я чувал от много места, а обстоятелствата звучат правдоподобно...

Един човек от Уисконсин участвал в програмата от три години и през това време се радвал на задоволителна трезвеност. Тогава го споходил лош късмет. Фирмата, за която работел петнадесет години, била продадена на други собственици, длъжността му - закрыта, производството - преместено в друг град. Няколко месеца се хващал да работи на случайни места, докато търсел компания, която да има нужда от човек с неговата специалност. И тогава го връхлетяла нова беда. Жена му трябвало да бъде оперирана, а застраховката му била изтекла.

Тогава човекът се сринал и решил да се отдаде на безпаметен запой. Не искал обаче да го прави в малкия град, където хората го познавали и знаели за дългия му период на трезвеност. Затова отишъл в Чикаго, отседнал в хотел в северната част на града и се заел да изпълни намерението си. Било петък вечер, баровете били претъпкани с веселящи се тълпи. Той обаче не бил в настроение за веселби - нуждаел се от едно тихо, окаяно напиване. Най-накрая намерил кръчма в един сутерен на почти безлюдна странична уличка. Седнал на бара и поръчал двоен бърбън с лед. Барманът отвърнал: „Веднага, сър.“ И посегнал към бутилката. Внезапно се спрял и се извърнал, втренчил се в него. Гледал го дълго, след което с нисък глас произнесъл: „Преди четири месеца бях в Милуоки. Една вечер посетих открита сбирка на АА. Вие бяхте на подиума и направихте едно от най-добрите изказвания, които съм чувал досега.“ След като казал това, барманът се отдалечил към другия край на бара. Няколко минути човекът не помръднал от стола - бил в шок. С треперещи ръце прибрал парите си от плота, станал и си тръгнал. Цялото му желание за пиене се било изпарило.

Знае се, че по онова време в Чикаго имало 8000 бара, в които работели 25 000 бармани. Каква е вероятността този човек да влезе в един от тези 8000 бара, където да се натъкне точно на онзи от 25 000 бармани, който знаел, че е член на АА и че мястото му определено не е в бара?

Чикаго, Илинойс

НЕЩО НЕ БЕШЕ НАРЕД

Нека наблегна, че въпреки, че идвам от силно религиозно семейство и като малък посещавах църквата редовно, аз всъщност нямах представа за какво е всичко това и не проявявах действителен интерес към религията. Честно да призная, влязах в църквата, за да си спестя разправи с родителите ми. Когато станах тийнейджър, започнах да страня от родителите си, започнах да страня и от църквата. Повече не заставах на колене и не се помолих, чак до момента, в който бях въведен в Анонимни алкохолици в психиатричната клиника в Глазгоу, след осемнайсет години на тежко пиянство.

В болницата умолявах Бог да ми помогне. Всеки ден Го молах да облекчи безкрайното ми страдание, а на следващата сутрин се събуждах със същото напрежение и несвършващо отчаяние. Продължавах да се моля, не спирах да искам помощ от Бог и лека полека съзнанието ми започна да се прояснява. Осъзнавах, че нещо прекрасно се случва с мен. Не бях сигурен на какво дължа това подобрене – на болничното лечение, на сбирките на АА или на Бог. Затова се държах здраво и за трите.

С течение на времето разбрах, че Сила по-висша, от всичко което познавах до този момент, ми помага да възстановя своята трезвеноост. Оставих се в ръцете на тази Сила, сега позната ми като Бог.

Скоро след това излязох от болницата и се прибрах у дома. Тогава преживях почти страховит контакт с божествената Сила. Всичко започна в един неделен следобед, докато четях вестника си. По абсолютно неясна причина почувствах, че нещо не е наред с един мой приятел от АА, който беше в болницата след запиване. Веднага отидох при него, намерих го облян в сълзи да страда от все сърце за брат си. Преди два часа му бяха съобщили, че е починал. Напуснах болницата чак след като го поуспокоих. Вървах по улицата и изведнъж усетих, че ме изпълва някаква вълнуваща и стряскаща ме Сила, която сякаш напълно ме погълна. Спрях и погледнах нагоре към вечерното небе. Усетих как се нося високо, че съм при облаците, а Бог е вътре в мен. През тази нощ не можах да заспя. Размишлявах сериозно. На следващия ден се чувствах в пълна хармония със света.

След време, въпреки че продължавах да съм в мир със себе

си, започнах да усещам известна празнота. Нямах я, само когато работех по програмата и се опитвах да бъда напълно честен със себе си и с останалите. Когато прилагах принципите на АА във всичките си дела, тази празнота се изместваше от изпълващата ме радост. Мисля, че това чувство на празнота бе нещо, което сам си причинявах. Бях толкова опиянен и въодушевен от удивителното си преживяване в онази вечер, че ми се искаше да остана горе в небесата, редом с Бог. Това бе невъзможно. Мястото ми беше тук долу сред страдащите алкохолици, а не там горе сред облаците. Ако по-дълго се задържа на земята при страдащите, здраво стъпил на краката си, Бог ще дойде долу и ще остане с мен.

Нямам намерение да променя никого, не претендирам да съм Светия Дух. Аз съм само една благодарна душа, която се надява да помогне на някого да намери мир и щастие и след това да го сподели с още някой друг.

Глазгоу, Шотландия

ВИСША
СИЛА

8

*Нашата концепция за Висшата
сила и Бог, така както Го
разбираме, дава на всеки от
нас почти безграничен избор
за духовна вяра и действие.*

Бил У.

A. A. Grapevine, април 1961 г.

МОЯТ ПРИЯТЕЛ

Неотдавна се сприятелих с Някого, когото ми се иска да съм познавал винаги. Този Приятел никога не е твърде зает, за да ме изслуша – разказвам му за своите проблеми, радости, тъги. Той ми дава смелост да се изправя лице в лице срещу живота, помага ми да преодолее страховете си. Съветите, които ми дава, винаги са добри, Приятелят ми е мъдър, търпелив и толерантен. Понякога не се вслушвам в думите Му и тогава трябва да помоля и да съм готов да приема допълнителните Му съвети смирено и честно.

Независимо от грешките, които правя, моят Приятел е винаги тук, готов да е до мен по всяко време, денем или нощем. Може да говоря, може да мърморя, той никога не ме прекъсва. Понякога, когато Му говоря, намирам разрешение на някой свой проблем. Друг път, още докато изричам това, което смятам, че е мой проблем, осъзнавам, че то е всъщност нещо дребно и маловажно. Чувствам се така, сякаш моят Приятел ме държи за ръката и ако се вслушвам добре, ме води внимателно. Усещам, че ако не се вслушвам, Той е наранен, но никога вбесен.

Приятелят ми е до мен и в работата ми, и вкъщи. Той е постоянната ми компания, където и да се намирам. Той е моята Висша сила, така както я разбирам. Той е Бог, какъвто Го познавам.

Колорадо Спрингс, Колорадо

ПЪТУВАНЕТО НА ЕДИН АТЕИСТ

В болницата бяха повикани четирима членове на АА като последно средство, символичен жест на състрадание към човек, който беше в безнадеждно физическо и психическо състояние. Беше постъпил като неизлечимо болен алкохолик и това вероятно щеше да бъде последната му спирка. АА? Е, добре, беше решил той, не може да има нещо по-лошо от това, с което вече си бе имал работа. И така, беше се съгласил да слуша, но при едно условие: „не искам да ми говорите за такива неща като Бог.“ Той беше отявлен атеист и беше категоричен по този въпрос. Нямахме намерение

да се променя, независимо от обстоятелствата. Четиримата мъже говореха, той слушаше и когато свършиха, той беше заинтригуван. Имаше само една голяма спънка – Бог. Ако тази идея е част от програмата на АА, то АА не беше за него. Четиримата мъже се умълчаха и изведнъж единият от тях заговори. В началото гласът му беше тих, защото не бе сигурен как ще бъдат приети думите му. Той наблегна на тежкото състояние на пациента, на безнадеждността на положението му. Докато говореше, ставаше все по-уверен, че е поел по верен път. Наблегна на това, че той самият и другите трима са трезвени и успяват да останат такива. Работят, щастливи са. Със сигурност това ги прави по-силни от пациента. Пациентът не можа да оспори всичко това. Добре тогава, не могат ли четиримата да считат за вярно, че някаква висша сила е това, което им помага да запазят трезвеността си? Той се замисли над това и някъде дълбоко в сенчестите, объркани недра на помътненото му съзнание проблесна плаха надежда. Е, добре, съгласи се той. Нека му представят висшата си сила, а той ще повери живота си в техните ръце. Четиримата се спогледаха. Това все пак беше някакво начало, но нямаше да бъде никак лесно.

Наистина това беше бавен и много дълъг процес, но лека полека паяжините започнаха да се разчистват. Колкото повече четеше за АА, с толкова по-нарастващо нетърпение очакваше посещенията на своите първи четирима другари и на останалите членове на братството, които също бяха започнали да идват при него. Тялото му се възстановяваше по-бързо от душата и ето, че дойде съдбовният ден, в който бе изписан от болницата и каза довиждане на всички лекари и сестри, допринесли за физическото му изцеление. Докато се обличаше, не преставаше да мисли колко много се различава напускането му от деня, в който го бяха приели в болницата. Вярата му в четиримата бе направила всичко това възможно. Но дали щеше да може да остане трезвен извън тези врати? Добре, трябваше да го направи. Днес, независимо как.

Той се отдаде изцяло на АА, работеше с цялата енергия, на която беше способен. Посещаваше по няколко сбирки на седмица. Тялото му все още бързо се уморяваше, но никога не се уморяваше толкова, че да не откликне на апела на Дванайсетте стъпки. Споменът за първата му среща с АА и за това, какво

направи програмата за него, беше ясен и силен.

Един ден го извикаха по телефона, за да отиде при човек, който се нуждае от помощ. Когато пристигна, откри, че съдбата му е раздала странни карти. Алкохоликът в нужда беше свещеник. Той разигра картите си внимателно и мъдро, защото това предизвикателство не приличаше на нищо, с което се беше сблъсквал досега или пък което можеше да си представи. Той, който винаги бе странял от Бог, трябваше да намери точните думи, за да установи връзка с негов служител. Тръгна неумело, но изведнъж започна с лекота да намира думите в разговора си със свещеника – другаря алкохолик. Между двамата се породило топло приятелство и той се изпълни с радост, когато стана спонсор на свещеника. Научиха много един от друг. А може би знанието си е било вътре в тях, само е чакало правилния човек да го извади на повърхността.

В оставащите мугодини, човекът бе викан много пъти да помогне на един или друг алкохолик да намери пътя към трезвеността. Два от случаите го отведоха отново при духовници. Нещо повече, той стана спонсор на тези служители на Бог – сега вече неговия Бог. Той напусна този свят след седем години на непрекъсната трезвеност, един човек в покой със себе си и със своята Висша сила. Неговото завещание е също като посланието, което оставя АА навсякъде, по цели свят – нещо по-ценно от всички съкровища на земята. Това е завещание, което живее чрез мъжете и жените, на които е помогнал и чрез алкохолиците, на които те на свой ред ще протегнат ръка.

Сиукс Сити, Айова

ЕДИНСТВЕНАТА ИСТИНА

Толкова съм уморен да се скитам из въображаеми светове, където моето „Аз“ ме връща отново и отново. Единственият начин да изляза от омагьосания свят е чрез вярата ми в Бог. Той е единствената истина, която съществува и от Него трябва да започва всичко друго.

А. А. Международен

ЗДРАВ РАЗУМ ИЛИ СЪВЕСТ?

Когато чух съвета „Чуй Бог“, се огледах да видя кой го дава. Хората, които чуваха гласове, бяха, според мен, държани на място, където държавата поемаше разходите им. И тъй като вече бях попаднал в подобно място, отбелязах, че ако започна да чувам разни гласове и някой от персонала разбере, надеждата ми да се измъкна оттук щеше да се изпари като лански сняг.

Един ден обаче опитах да чуя Божия глас и открих, че Той ми говори вече от известно време насам. Относно навика ми да плащам с чек, а не в брой, защото чекът можех да го спра. Относно долните ми лъжи. Относно връзките ми, които превръщах в истински цирк. Беше ми казал и за себелюбието и тежките обиди, които нанасях на приятелите и роднините си.

Така беше. Бог ми говореше чрез моята съвест. Разбира се, когато вършех лоши неща, Висшата сила не съществуваше за мен, а съвестта ми беше позаспала. Когато повярвах, съвестта ми се пробуди и сега, подтикван от нея, полагам усилия да поправа грешките от своето минало, както ни казва Девета стъпка.

Здравият разум е другият метод, чрез който Бог проявява волята Си, но аз предпочитам да се облека на съвестта си. В дните, когато пиех, здравият ми разум ми казваше, че разрушавам здравето си, работата си, банковата си сметка и много други неща. Но какво получих от обикновения си човешки здрав разум? Два къса хартия – един от шефа ми, в който ми се казваше, че занаят пред могат да я карат и без моите услуги, а другия от банковия управител, в който се обявяваше потресаващото състояние на сметката ми. Моят „здрав разум“ доведе до физическия и психическия ми банкрут, заради което бях въдворен в съответната институция. Човешката ми мъдрост се бе провалила, нуждаех се от по-висша мъдрост – много по-висша от моята. Това намерих, когато открих Висшата сила и съвестта си.

Всичко, което трябва да направя сега, е да събера фактите и да Му ги предоставя, за да ги оформи в определено решение. Заключение, към което се придържам, е, че Божията сила е видима посредством резултатите. Колко пъти сме решавали да действаме, водени единствено от вяра, а когато резултатите затвърдят правилността на действието ни, си казваме, че сигурно сме медиуми. Медиуми? Глупости. Случвало ли ви се

е да премисляте многократно начина си на действие, а после изведнъж нещо съвсем странично да ви покаже пътя? На мен ми се е случвало. И това е още едно от нещата в дългия списък на Божиите умения – да направлява.

Аз нямам нужда да бъда направляван, за да се обръсна сутрин или за да си взема душ, нито пък имам нужда от свръхестествена намеса, за да ударя топката за голф и да я вкарам в дупката. Но определено имам нужда да бъда направляван, за да мога да се справя със своята печал и тревога, като бъда заедно със своите близки в мрачните ми дни. С цялата си скромност се опитвам да предам това послание на останалите несполучили алкохолици – знам, че научаваме плановете на Висшата сила за нас посредством определени хора. За нас, алкохолиците, това не са обикновени, а много специални хора – това са други алкохолици. Бях заведен сред хора, от които мога да получа напътствие, на които мога да покажа как живея, воден от съвестта си или от Висшата сила. Хора, за които мога да се оженя, да ги обичам, да са ми приятели, да останем заедно.

Не е от значение дали здравият разум или съвестта ми показват пътя. Аз повярвах в Сила, по-висша от мен, и това беше моето спасение.

Булавайо, Родезия

ВЪТРЕШЕН ГЛАС

Много преди натякванията и натиска, оказван ми от останалите по повод прекомерното ми пиене да ми направят някакво впечатление, натякващият глас на съвестта ми – моят вътрешен глас за истина и справедливост, ми бе поднесъл окончателния факт, а именно, че нямам контрол над алкохола, че съм безпомощен. Сега знам, че този вътрешен глас е бил гласът на Бог, така както Го разбирам. Както и знам, подкрепян от най-ранните си спомени и както АА подчертава, че Бог, или доброто е във всеки един от нас.

Лейкууд, Охайо

ДА ВЯРВАШ В ХОРАТА

Родители ми дадоха вяра, която обаче загубих в зрелите си години. Не, това не беше религиозна вяра, въпреки че бях

обучавана в две секти. Никои не ме е насилвал, там ме отнесе скуката, а моята крехка, повърхностна вяра в Бог се изпари, когато се замислих по-сериозно над нея.

Това, което моите родители ми дадоха, беше вяра в хората – направиха го чрез своята любов и уважението, което проявявах към моята индивидуалност и към правото ми да взимам самостоятелни решения. Тази любов, която приемах и съответно отдавах безрезервно, бе най-естественото нещо за мен. В света извън семейството ми чувствах че се намирам под закрилата на една доброжелателна сила. Преките ми шефове (и от двата пола) се отнасяха към мен внимателно, като учители. Странно, но добрият ми късмет понякога ме вбесяваше. „Какво е това?“, питаше аз. „С какво предизвиквам майчински импулси у всички?“ У мен се зароди някаква войнственост по отношение на вярата ми в хората. Това беше буйна, високомерна гордост, устрем към пълна независимост. Спрямо връстниците си винаги съм била болезнено стеснителна. Правилно определях това като резултат от моя егоизъм (прекалено чувство за значението на собствената личност) – страх ме беше, че останалите може да не са съгласни с високото мнение, което имах за себе си. Това високо самомнение определено не включваше образа ми на алкохолик. Подозирам, че гордостта е убила също толкова алкохолици, колкото и алкохола. Можех много лесно да се превърна в следващата нейна жертва, защото реакцията ми на задълбочаващото се мое впианчване беше да го скрия. Да поискам помощ? Ама че идея!

Дойде денят, в който гордостта ми беше прекършена (временно) и аз се обадох за помощ. Обадох се на хора, които не познавах. Заедно със здравето ми, за съжаление, се възвърна и гордостта ми и това провали първите ми два опита да се присъединя към АА (по време на сухите ми периоди, без да съм ги молила за това, се опитвах да ми помогнат приятели неалкохолици). След като отново се провалих в опитите си да пия умерено, се убедих от какво имам нужда всъщност и сериозно започнах членството си в АА.

За щастие попаднах в група, която посвещаваше закритите си сбирки на разискване на Стъпките. Много от членовете имаха свои индивидуални концепции за Бог, така както Го разбират. Около мен витаеше атмосфера, толкова силно пропита с вяра, че аз смятах, че съм на крачка от това да се присъединя към тях.

Никога не успях. Все още при всяка дискусия откривам в Стъпките нови по-дълбоки измерения на техния смисъл.

Във Втора стъпка: „открихме, че има сила по-висша от нас” се има предвид АА, но не само членовете, които се познават помежду си. Това означава, че всички ние, навсякъде където съществува АА споделяме грижата един за друг, като по този начин създаваме духовна среда, по-силна отколкото всеки един от нас поотделно може да има. Една жена от нашата група вярва, че духовете на мъртвите алкохолици дори и на онези, починали преди появата на АА, са изворът на това доброжелателство. Това вярване е толкова красиво, че ми се иска да мога и аз да го споделя.

В началото Трета стъпка беше просто начин да не се чувствам махмурлия в сутрините на ранната ми трезвеност. Да виждам слънчевия ден през прозореца, дори когато нямам перспективи да си намеря работа, да се чувствам щастлива и уверена без причина. После Трета стъпка се превърна в осъзнаване на мястото ми в света: „Нямам никаква представа кой или какво движат нещата, но знам, че не съм аз.” Също така можех да видя в Трета стъпка едно разумно отношение, ефективен подход към света. „Ако плувам в солена вода и се паникьосам, започна да се мятам и да удрям, да се боря, аз ще потъна. Ако се отпусна и повярвам в това, ще се задържа на повърхността.”

Въпреки, че в Четвърта стъпка не се споменава Висшата сила, за мен думата „нравствен” загатва за греха, който е атака срещу Бог. Правех колонки със „за” и „против”, като опитвах честно да опиша характера си – в колонката „против” отиваха онези мои качества, с които наранявах хората. Опитвах се да живея в света, вместо да бягам от него, опитвах се да се отворя за останалите, а не да страня от тях. Надявах се, че контактът ми със себеподобни ще поизглади острите ръбове на моя характер, недостатъците ми – стъпки Шест и Седем.

Не съм убедена доколко съзнателно работех по Стъпките, но те със сигурност работеха върху мен. След четири години на трезвеност при един тривиален случай внезапно осъзнах, че старата ми срамежливост и неоснователен страх от осъществяване на контакти с хората са изчезнали. „Чувствам се у дома си в този свят!” възкликнах удивено аз. И сега, 10 години по-късно, продължава да е така. Когато претеглям нещата, случили ми се досега, мога да кажа, че ползите от опита ми в АА надделяват над

вредите, нанесени ми от активния алкохолизъм. Кое е това, което надмогна гордостта ми? Най-добрият отговор, за който се сещам, е това, което баща ми наричаше „силата за живот“. Баща ми беше старомоден семеен лекар и много пъти бе виждал тази сила да изправя болните на крака. Вярвам, че тя е във всеки от нас, че вдъхва живот на всяко същество, че поддържа въртенето на галактиките. Метафората със солената вода към Трета стъпка не е подбрана случайно. За мен океанът олицетворява тази жизнена сила.

Доближих се най-много до Единадесета стъпка, докато съзерцавах безкрайния, ненарушен от нищо хоризонт от палубата на един кораб. Бях поразена от размера, ясно чувствах себе си като една много малка част от нещо огромно и непознаваемо. Но не беше ли океанът един по-скоро равнодушен символ? Да. Нима смятах, че той може да има някакво отношение към съдбата на който и да е от нас? Можех ли да говоря с него? Не. Веднъж, някъде към края на моето пиене, отправих три думи не към някой човек, а към Нещо. В тъмнината преди да настъпи утрото станах от леглото, коленичих, събрах ръце и казах: „Моля, помогни ми!“ След това се свих и си помислих: „На кого говоря?“ И пак си легнах. Когато споделих този епизод със своята спонсорка, тя ми каза: „Но Той наистина е отговорил на молбата ти.“ Така трябва да е. Но аз не го чувствам. Не споря с нея, нито пък атакувам мистерията с логични аргументи. Дори да можехте с логични аргументи да ми докажете, че Бог съществува – а мисля, че няма да можете, аз пак не бих била склонна да разговарям с Присъствие, което не мога да почувствам. Ако можех с логични аргументи да ви докажа, че Бог не съществува – а аз знам, че не мога, вашата вяра, ако е искрена, няма да се промени. С други думи, въпросът за вярата е изцяло отвъд реалността и здравия разум. Дали има нещо отвъд реалността и здравия разум? Да, вярвам, че има. Нещо.

А междувременно ние сме тук – всички заедно. Имам предвид всички хора, не само алкохолиците. Ние се нуждаем един от друг.

Ню Йорк, Ню Йорк

РАЗГОВОР

Вярвам, че програмата на АА въплъщава Божията воля, като я прилага на практика за всекидневна употреба. Смятам, че духовното пробуждане е израз на Божията воля да помогне на

всеки един от нас, който е напълно откровен в усилията си.

Ако Бог можеше да влезе в затворническата ми килия за кратък разговор, той навярно щеше да е следният:

Бог: „Обърнал съм очите Си към теб от дълго време и се радвам, като виждам, че най-накрая се опитваш да си помогнеш.”

Аз: „Опитвам се с всички сили, но много се страхувам.”

Бог: „Продължавай да опитваш, слушай хората, които работят за Мен в АА и следвай съветите им. Сега трябва да тръгвам, защото имам зает график, но ако се нуждаеш от мен, знай, че съм наоколо.”

Уаупун, Уисконсин

БОГ Е ДОБЪР

Преди АА не можех или не исках да си призная, че греша. Гордостта ми не ми го позволяваше. Все още се срамувам от това. Впримчен в този конфликт, аз пропъждах Бог от живота си, защото чувствах, че той иска от мен да спазвам поведение, твърде непостижимо за слабохарактерен човек като мен. Не знам защо вярвах, че няма да получа прошка, ако се проваля дори веднъж, че Бог иска от мен да бъда добър винаги и във всичко. Поуката от притчата за Блудния син ми убягваше.

След като се убедих, че само да се опитвам не е достатъчно, спрях да се опитвам. Това ме караше да се чувствам виновен. За кратко алкохолът успяваше да заличи вината. После алкохолът взе да става основната причина да се чувствам виновен. Трябваше да бъда смачкан на каша физически, умствено, емоционално, да се проваля във всички житейски аспекти, преди да мога да прекърша гордостта си и да се призная за победен. За съжаление признанието все още не означава избавление. Състоянието ми се влошаваше, докато не се предадох напълно. От дълбините на ада, в който се намирах, извиках: „О, Господи, помогни ми!” И Той ме отведе на място, където можех да намеря изход от кошмара и ми изпрати група хора, които ме водеха по пътя.

Сега вече знам това. Но по онова време се отказвах от Бог, винях го и не вярвах в молитвата. На моите водачи им отне известно време, докато ме убедят, че мога да разговарям с Него посредством молитвата. Преди да успеят в това, вярвах, че мога да използвам Братството на АА и хората в него като моя Висша сила. Те бяха истински, състрадателни и разбиращи, караха

ме да се чувствам добре дошъл. Моето изкривено чувство за справедливост ми говореше, че няма причина Бог да ми прости и затова се чувствах засрамен и виновен, когато се споменавахте името Му.

Когато се предадох окончателно и приех естеството на страданието си, както е написано в Първа стъпка, трябваше да намеря нещо по-голямо, с което да заменя алкохола. Братството като висша сила не ми бе достатъчно. (Все още използвах АА като напомняне, че Бог съществува, но не го възприемах като мястото, на което мога да намеря Бог). И така, гонен от нуждата, аз повярвах.

За да продължа да живея с дълбока вяра в Бог, аз не преставам да развивам една огромна вяра в Него. Той е добър. Разбирам, че това е всичко. Той ме насочва за мое добро. Но за израстването на това разбиране е нужно време, както е нужно време и за да отслабне съпротивата ми срещу промяната. Имам нужда от изпитанията, на които съм подложен, за да мога да се откажа от миналото си и да се предам. Само пълното приемане на категоричното поражение на гордостта и егото ми могат да ме превърнат в победител.

Аз съм противник на идеята, че целта може да бъде достигната. Хората не живеят щастливо във всеки един момент. Не мога да живея в Утопия. Всеки ден Бог ни изпраща ново предизвикателство. Понякога благоденствие, а друг път – беда. Благоденствието може да доведе до самодоволство, бедата – до самосъжаление. И двете реакции са лукс, който не мога да си позволя. Не винаги мога напълно да приема бедите, през които преминавам, като нещо, което ми се случва за мое добро. Но простият факт, че седя тук и мога да напиша това доказва логиката на моята вяра, че Бог е добър. Това е твърдото ми убеждение и то се основава на моя опит, че богат душевно е онзи, който се старее духът му да израства. Колкото повече приемам Бог, толкова повече Той ми дава. Колкото по-признателен ставам за богатата, които получавам, толкова по-усилено опитвам да покажа тази признателност. Способността ми да бъда доволен от живота се увеличава. Следователно, когато му дойде времето, ще мога да съществувам в съгласие с ближните си, с Бог и със себе си.

Деминг, Ню Мексико

„И В ПРИСЪСТВИЕТО НА ...”

Роден съм като член на англиканската църква и в нашите служби се казва: „... с Архангелите и Ангелите и в присъствието на всички Светии да прославяме Всесветото Твое Име...”. По времето, когато не знаех нищо за небесата и присъствията там, повтарях тази част на молитвата, като заменях точните думи с: „... и в присъствието на Анонимни Алкохолици...”

Бидейки саможивец в АА се чувствах встрани от нещата и сам. Но за добро или лошо аз наистина вярвах в силата на колективното мислене. Следователно, аз вярвам, че силата на общото мислене на хората в АА трябва да има някакъв ефект върху алкохолиците, независимо от това къде се намират те и дали го осъзнават.

Кентън-он-сии, Южна Африка

ПРИСЪСТВИЕТО, КОЕТО МЕ НАСОЧВА

В моето ранно детство да се моля и да пея: „Исус ме обича” беше част от всекидневието ми. Да посещавам Неделно училище и църквата беше част от ежеседмичната ми програма. Доколко тези неща повлияха на живота ми като малко момче, не знам, но в моментите на страх и неприятности винаги се обръщах към възрастните, за да получа комфорт и спокойствие.

Няма съмнение, че някои от нещата, научени в детството, останаха с мен. Дори и след като посегнах към бутилката, за да ми даде тя отговор на проблемите и да ме успокои в бедите ми. Но след увеличаващата се зависимост от алкохола, която доведе до мъка, страдание и самота, внезапно и напълно се отказах от своята вяра. Бях един човешки парадокс. В отчаянието си молах Бог да ми помогне да се измъкна от тази ужасна бъркотия, а в следващия момент го проклинах, задето не ми помага. При случай обяснявах надълго и широко, че съм атеист и не вярвам в Бог – та беше ли възможно той да съществува и да остави едно от неговите създания да страда толкова много, да живее в този ад, в който се намирах аз?

Всеки ден беше толкова болезнен, че накрая съвсем като малко ужасено момче се обърнах към здравомислещите, трезвени възрастни за помощ, за да получа комфорт и спокойствие. Заведоха ме на място, на което не съм вярвал, че някога ще отида – на сбирка на Анонимни алкохолици. Сбирката беше открита с минута

мълчание. Чудех се защо, но бях впечатлен. При закриването на сбирката бях шокиран, когато всички станаха и започнаха да казват Господнята молитва. Опитах да се присъединя към тях, макар и да бях забравил отдавна думите. И отново останах поразен. Въпреки че само допреди няколко часа бях пиян, аз се чувствах добре, когато се прибрах у дома. Започнах да разбирам, че тук най-накрая съм намерил помощта и надеждата, които бях търсил толкова дълго. Докато в леглото се опитвах да си спомня думите от молитвата, съм заспал дълбоко и непробудно.

През този първи ден и в последвалите седмици изпитвах такова чувство на комфорт, каквото не бях изпитвал до този момент. Във всяка една минута от всеки един час и ден усещах това добро, силно, насочващо ме присъствие близо до себе си. Не можех да го видя, макар и да беше наоколо. Никога и с никого не споделих това усещане, защото се страхувах, че биха го помислили за плод на фантазията ми и се страхувах, че подобен скептицизъм ще ме върне много назад. Не бях сигурен дали нещо не е наред с разсъдъка ми. Въпреки всичко, това което се случваше, ми доставяше удоволствие и не желяех то да приключва. Дори и да бе знак, че съм луд, нека ме държи завинаги.

Един ден внезапно разбрах, че това невидимо Нещо или Някой не е вече около мен. Почувствах се самотен – докато не разбрах, че това Нещо, по-велико от мен е решило, че е дошло времето да се изправя лице в лице с реалностите на новия си живот сам. Но ако по пътя ми потрябваше помощ, аз знаех, че Той винаги е наблизо, също като малкото дете, което пресича улицата за първи път самичко, знае, че майка му го наблюдава през прозореца. Когато благодарение на преживяното повярвах, че божественият Архитект е включил и мен в големия си план, открих, че притежавам поддържащата ме вяра в степен достатъчна, за да се справям трезвен с ежедневния си живот.

Гранд Айланд, Небраска

ЖИВАТА ЧАСТ НА АА

Бог е живата част на АА. Вярвам в Неговото присъствие всеки път, когато се огледам и видя загрижените погледи около себе си. Неговото най-велико послание е: „Обичай съседа си като самия себе си.“ Това, струва ми се, трябва да е голямата цел на АА.

Марисвил, Охайо

ДУХОВНО
ИЗРАСТВАНЕ

9

Ние не сме светци. Важното е, че искаме да израстваме духовно. Принципите, които сме набелязали, са път към израстването. Ние се стремим по-скоро към духовно израстване, отколкото към духовно съвършенство.

Бил У.

ПОСОКИ

Само Дванадесет стъпки. В наши дни, когато ни заливат какви ли не статистики, една обикновена дузина едва ли би се радвала на много висок рейтинг. Това, което променя нещата, е смисълът и значението, вложени в Дванадесетте стъпки.

Спомням си колко развълнувани бяхме двамата с жена ми, когато наблюдавахме първата стъпка на всеки един от единадесетмесечните ни близнаци. След това втората, третата, четвъртата и след нищожно кратко време вече не смогахме да преброим стъпките, които правеха. Те бяха свободни – свободни да вървят все по-напред.

Тази първа стъпка е толкова важна, защото е първата крачка от прохождането на обичано от теб дете – или пък защото е Първа стъпка направена от някой възрастен към един нов живот. Вглеждам се в малките им личица и виждам онова, което ни е нужно да притежаваме, за да направим Дванадесетте стъпки на АА: дързост да поемеш риска и да опиташ всичко; чувството, че следваш определена посока, без да се отклоняваш, без да заобикаляш; непоколебимост да продължаваш напред без уговорки и съмнения; решителност да живееш по този начин, докато не свърши пътят ти. Посоката е тази – към един пълноценен живот, към един свободен живот, към един ведър живот.

Олбани, Австралия

АБСОЛЮТНО СВОБОДЕН

След единадесет години на трезвеност, ден след ден, ден за ден, моята осъзнатост расте и аз съм невероятно благодарен за това. В самото начало всичко, което беше от значение за мен, бе да успея да остана трезвен и в този ден. Никога не съм си позволявал каквито и да било извинения, за да пропусна сбирка на АА. Купувах си или взимах на заем одобрената от централата литература. Четях и други публикации като „Разнообразни религиозни преживявания“ на Уилям Джеймс (защото Бил У.

споменава колко силно му е повлияла). Четях и все още чета книги с разсъждения за всеки пореден ден, сред които е и любимата ми „24 часа на ден“. Посещавах и църковни лекции, за да се върна към Христовото учение, от което доста се бях отдалечил. Напредвах бавно, но постоянно. Чувствах се благодарен за моята трезвеност, за проявената към мен Божия милост, която ме бе спасила. Сега се чувствам абсолютно свободен, защото знам истината за себе си. Научих повече за хората в АА и по този начин започнах да разбирам по-добре и себе си. Знаем, че духовното израстване е нещо велико, красиво и многообхватно и че само съм прекрочил през отворената врата.

Като ходя на сбирки и работя с новодошлите в АА аз откривам, че научавам много от тях, че в действителност те са моите учители. Техните проблеми са малко по-различни, нямат опита на ужасната изолация, който мнозина от нас, по-старите членове на АА познаваме. Те са по-добре информирани, знаят повече, а подозирам, че са и по-умни, защото учат по-бързо. Навярно няма да им се наложи да стигнат толкова далеко, колкото стигнахме ние, за да започнат да се подобряват, но пътят им е по-хаотичен, не толкова ясен. Ето защо ги чака същата борба, каквато изживяваме всички ние, ето защо се нуждаем един от друг. Нуждаем се от опита, надеждата и силата на всеки един от нас, независимо от възрастта ни, независимо от продължителността на нашата трезвеност.

Спасителната Божия милост не идва като гръм от ясно небе. Тя идва с помощта, посредством и в лицето на другите страдащи, на спасените, на душите като мен и теб. Щастлив съм да се чувствам част от жизненото и непрекъснато увеличаващо се братство, туптящо в безпогрешен ритъм. Пулсът на АА – това е Божествената мощ и той не се променя, независимо от това колко глупави и грешни можем да бъдем ние, смъртните.

Бисмарк, Северна Дакота

ЧУДОТО НА ОТКРИВАТЕЛСТВОТА

Исках да бъда „най-успелия“ член на моята група в АА. Но докато започна да мисля ясно, измина доста дълго време. Останах трезвен благодарение на страха и на тръпката, че се опитвам да предам едно послание на други нуждаещи се. Често и подробно

говорех за значението на „работата по Стъпките“ и „новия начин на живот“. За съжаление, само това и правех – говорех. В действителност не се опитвах да работя истински по Стъпките. Наместо това аз търсех духовната подкрепа и спокойствие в моята Църква. Смятах, че благодарение на тази си дейност ще получа добро здраве и щастие. Не стана така.

Въпреки, че повече не посегнах към алкохола, здравето ми се влошаваше. Станах напрегнат и изключително нервен. В резултат язвата, високото кръвно налягане и острият неврит ме отведоха в болница, където лежах немощен и изтощен, почти умрял. Лекарите ме прегледаха основно и ми съобщиха, че ще живея. Имах много време за размисъл и молитва. Припомних си целия ми живот – годините преди АА и дванадесетте години в АА. По някакъв начин успях обективно да видя това, което бях, и това, в което се бях превърнал. За първи път в живота ясно си дадох сметка, че съм абсолютно 100 процентово твърдоглаво магаре. Бях толкова егоцентричен, смятах, че всичко се върти около мен и така разрушавах себе си. В годините, прекарани в АА, бях научил единствено как да оставам трезвен ден за ден и „да държа духа в бутилката“. Бях пренебрегнал необходимостта от всичките Дванадесет стъпки на Програмата.

Беше ми ясно, че Бог ме е спасил два пъти от саморазрушение. Започнах да изпитвам чувство на благодарност към Него и исках да го изразя. Имах силното усещане, че Бог ме е пощадил с някаква цел. Исках да покажа благодарността си, като прекарам остатъка от живота си в помощ на някого и знаех, че най-доброто място за това е братството на Анонимните алкохолици, но вече я нямаше моята стара, повърхностна представа за „успех“. Открих удоволствие в това да подреждам столовете за сбирка или да почиствам пепелниците. Скоро разбрах, че приемам нещата, които вършех в АА, като възнаграждение. Да, върнах се назад и започнах работа по Дванадесетте стъпки от начало. Усещах чудото от това да откривам нови и нови неща – за себе си и за моята Висша сила. Следвах Програмата така, както трябваше да го направя през изминалите години. Както пишеше в Голямата книга бях „готов да стигна докъдето е нужно, за да успея“.

Днес АА ми позволява да живея с лекота в света на „нормалните хора“. Дава ми възможност да се опитам да живея и работя и в моята Църква, и в моята среда. И с подкрепата, която ми осигурява,

да се опитам да направя нещата малко по-добри за тези, които ще дойдат в бъдеще.

Кордел, Оклахома

ДОКАЗАТЕЛСТВО ЗА ЧУДО

Алкохолизмът ми не бе в най-напреднала фаза, когато се обърнах към АА за първи път, но тридесетте години пиене бяха довели духовния ми живот до голям спад. Цялото ми желание за пиене ме напусна още на първата сбирка и, повярвал, аз се хвърлих с ентузиазъм в програмата – запомнях ключови фрази, ходех на сбирки, сприятелявах се, предавах посланието така, както го разбирах тогава. Скоро след постъпването ми в АА преживях религиозно преобразяване. До този момент бях християнин само по име – изключително зле информиран за религията като цяло. Откривайки християнството отново, аз се запознах подробно с теологичната литература, започнах да спазвам християнските обреди и ритуали, да се причестявам редовно. Чувствах се сигурен. Дотолкова, че се отклоних от АА, не ходех на сбирки, загубих следите на приятелите си от Братството, бях непрекъснато „зает“. След тринадесет години на трезвеност, в деня, когато изпих едно питие, имах едно на ум, че ако резултатът от това е катастрофален, АА си е все още на мястото. Изненадващо, уискито нямаше бедствен ефект. Две години след това пиех, както ми се струваше – разумно. Начинът ми на живот беше съвършено различен от онзи преди петнадесет години. Така си казвах. Постепенно, като се заблуждавах умело, започнах и да се замислям дали не съм се бил излъгал за алкохолизма си. Няколко години си въобразявах, че съм умерен пияч. Имаше знаци, че всъщност е точно обратното, но аз успявах да ги игнорирам. Таях илюзията, че се контролирам. Влошаването на духовния ми живот беше бавно, физическите и психически промени не бяха достатъчно видими. Но ето че неизбежно дойде денят, в който се изправих лице в лице с факта, че не мога да контролирам огромното количество алкохол, което поглъщах, нито пък мога да спра. Отчаян, постъпих в болница. На болничния ми картон пишеше „остър алкохолизъм“, аз страдах от всички симптоми, включително и от халюцинации. Дори след изписването продължих да пия, съвършено зависим.

Един ден лекарят ми предложи да постъпя в болница отново.

Обещах да помисля. Една приятелка дойде същия следобед да прием чай (моят чай се състоеше от малко повече от половинка водка) и само между другото ми каза: „Знаеш, драги, че това не си струва.“ Само това. След като тя си тръгна, нейните думи „това не си струва“ започнаха да се въртят в съзнанието ми. На следващата сутрин се обадох в офиса на местната АА група и им поисках графика на сбирките. Оттогава не съм пил.

Сега мога да разбера колко монументална е била тази самоизмама. През първите тринадесет години моята трезвеност не се бе оказала на толкова високо ниво, колкото аз си въобразявах. В последвалите две години се бях самоубедил, че мога да пия контролирано. Когато се върнах в АА, Стъпките ми се струваха напълно нови, и по специално Първа стъпка – „атомната бомба на програмата“. Вместо да мина по Стъпките и след това да ги забравя, този път започнах да живея с тях, като всеки ден намирах нов смисъл във всяка една.

Това, в което повярвах, беше мъдро и дълбоко, а моята концепция и разбиране за програмата вече бяха съвършено различни от преди. Моят начин на живот чрез АА сега изисква постоянно усилие – честност към самия мен и осъзнаване на необходимостта да се живее само за днес. Търпението трябва да се упражнява. С благодарност трябва смирено да вярвам във всеки миг, всеки ден. Във всеки един ден трябва да оценявам и да преосмислям живота си, в противен случай ще загубя вече постигнатото. Аз винаги съм вярвал в Бог, но вече никога не трябва да забравям колко лесно е да загубиш връзката и разума.

„Аз търсех моята душа, но не можех да я видя. Търсех моя Бог, но Той ме отбягваше. Потърсих моя брат и тогава намерих всичко, което търсех.“ Ние откриваме своите братя в Братството на АА и това е в основата на нашата духовна сила. Твоето разбиране за Бог може и да е съвършено различно от моето, но мисля и двамата с теб сме съгласни, че има Свят Дух, проникващ с невидимото си присъствие в сбирките на АА, и че трезвеността на всеки един от нас и на всички нас е доказателство за чудо. Чудото се определя като събитие, което се случва ненадейно и което има свръхестествен характер – проява на Бог. Приемам това определение. Дейвид Стюарт пише: „Чудото е едно удивително действие, което възниква благодарение на съвместните усилия на Бог и един човек.“ Съгласен съм с това определение като в АА

ролята на „един човек“ се поема от много повече хора. АА успява, защото всеки един от нас и всички ние заедно имаме обща цел, за чието осъществяване работим: умствено, емоционално, духовно израстване, посредством любов и служене. Веднъж повярвали, ние получаваме възможността да работим за постигането на тази цел.

За мен, да повярваш не е еднократен акт. Това е действие, което се развива във всеки един от дните ми – дотогава, докато съм жив и израствам.

Ню Йорк, Ню Йорк

САМО ПОРАДИ ЕДНА ПРИЧИНА

Вярвам, че всички ние сме трезвени и живи поради една-единствена причина – Бог има за нас работа, която трябва да свършим. Също така вярвам, че на първо място трябва да съм благодарен и да разчитам на волята на Бог, после на самия себе си и след това на още някого. Когато живея и усещам нещата по този начин, макар и не във всяка минута на деня, ми се струва, че се получава. Когато се опитам АЗ да поема контрола и да наложа своята воля над всичко, нещата отиват по дяволите.

Акрон, Охайо

НАЙ-ВАЖНОТО ПРЕЖИВЯВАНЕ

Не мога да твърдя, че познавам Бог в Неговата пълна цялост. И определено не мога да твърдя, че разбирам Бог във всичките Му прояви. Но мога да твърдя без никакво съмнение, че има Сила, стояща над моята лична воля, която може да прави чудесни, благосклонни към мен неща, които аз самият не мога да направя за себе си. Изпитвам действието на тази удивителна, лечебна Сила върху себе си и откривам чудотворния ефект на мистериозната и неподлежаща на описание Сила върху хиляди възстановени зависими – мои приятели в Анонимни Алкохолици.

Повече от двадесет години бях атеист, бях агностик. През това време се превърнах в алкохолик и зависим от амфетамини, претърпях пълен провал във всеки аспект от живота си. Ужасните страдания, които изпитах, си ги бях причинил аз самият. През всичките тези години на високомерие си казвах: „Ако Бог

съществува, нека ми даде знак за това.” Бях забравил напълно, че аз съм този, който прекрати нашата връзка, когато станах „твърде умен”, някъде около седемнайстата си година. Тогава си бях поставил за цел да докажа, че Бог не съществува и над двадесет години това мое мнение бе определящо. Първото нещо, което разбрах за Бог, бе, че Той е много отзивчив. Бяха ми необходими двадесет години на страдания, за да науча това!

Второто нещо, което научих, е, че Бог е любов! Един от светиите казва: „Всеки човек, който обича, е роден от Бог!” За мен беше голям късмет да прекарам първия си ден в АА с точно такъв човек. Той седя на три различни сбирки с мен, заведе ме в дома си, където обядвахме, а после и вечеряхме. Бях объркан и смутен; мислех, че ако този човек в действителност знаеше какво представлявам, никога не би ме поканил в дома си. Но към Програмата ме привлякоха не само неговата любов и приемане. До този момент неведнъж ми бе предлагана обич, съвет, окуражаване и разбиране. Разликата се състоеше в това, че този път аз откликнах! Лекува ни не просто любовта. Лекува ни нашата готовност за любов. Нашето разбиране за Бог расте заедно с увеличаването на нашия съзнателен отклик на Неговите послания!

Спонсорът ме посъветва: „Моли се, ако можеш.” Независимо, че не вярвах, с мисълта, че молитвата е нещо като акт на самохипноза, сам в апартамента си, паднах на колене и започнах също като дете да се моля на един непознат Бог. Казах: „Господи, избави ме от непреодолимото ми желание да пия.” И непреодолимото ми желание да пия изчезна, и аз не съм посягал към алкохол от този момент досега. Без да знам как, аз го направих. Предадох се на Силата и Силата направи за мен това, което аз не можех да сторя за себе си по своя собствена воля.

Посещавах сбирките на АА всяка вечер, всяка вечер се молех и водех чудесни, дълги разговори с Бог. „Най-важното преживяване”, както сега го наричам, ме обгърна и ме притегли точно толкова, колкото разстроеното ми съзнание му позволи. Бях получил царски дарове – на вярата и на потвърждението на вярата и бях изключително развълнуван.

За около три месеца ходех на сбирки, молех се, мечтаех и отлагах. После розовата мъгла се вдигна и имаше моменти, в които се чувствах доста зле. Тогава си казах, че е време да направя

нещо, за да подреда живота си. Следващото нещо, което научих, бе, че „Вярата без дела е мъртва“.

Постепенно започнах да прилагам към себе си от Четвърта до Девета стъпка и след около четири години бях в голяма степен отстранил нещата от моето минало, които ме нараняваха. Аз повярвах в Бог, който е милостив и опрощаващ, но и който не забравя. Нямах желание да забравя миналото. Спомените ми не ме изпълваха вече със срам и угризения. Напротив, те ме изпълваха с благодарност и радост. Цялата ми история бе едно удивително чудо за мен. Не мога да разбера как един разумен и интелигентен човек, като мен, може да сътвори толкова голяма бъркотия, и още да успее да постигне толкова стабилна трезвеност, и изобщо да се измъкне от цялата тази лудост.

Доста рано в своя живот в АА аз осъзнах, че познанието за Бог и концепцията за Бог не бяха продукт на АА. За мен не беше достатъчно да разчитам само на собствения си опит и на постоянното повтаряне на фразата „Бог така, както Го разбирам“ на сбирките. Аз преоткрих Бог от Библията, като упражнявах техниките, описани в книгата на Норман Винсънт Пийл „Силата на положителното мислене“. Открих отново църквата и се помирих с Бог от детството си по свое собствено желание. Открих, че страховитият Бог, какъвто си го спомнях като дете, е всъщност Бог на любовта.

Славата на религиозните институции обаче все повече повяхваше за мен. Те повече обещаваха, отколкото действаха. Ето защо се насочих към християнския мистицизъм, който ме отведе към техниките на медитация и към сравнение на различните видове религия. Започнах да осъзнавам, че пророците от различните вярвания – Християнство, Юдеизъм, Будизъм, Даоизъм, Хиндуизъм, Ислям, говорят за едно и също нещо. По един или друг начин всички те описват едно и също блажено Присъствие, което можеш да познаеш посредством молитва и медитация. Започнах да медитирам сутрин и вечер, а резултатите бяха толкова изумителни, че почувствах нуждата от лично ръководство. Обезпокои ме силата и яркостта на сънищата наяве и на поразителните вътрешни преживявания. Ето защо не исках да практикувам сам. Проучих в кои организации в Торонто се преподават техники на медитация и избрах тази, която ме удовлетворяваше.

Какви убеждения ще имам, какви техники ще използвам след една или пет години, няма как да знам отсега. Но през изминалите седем години забелязах, че съм най-щастлив, когато над всичко, с което се занимавам, надделяват задълженията ми към АА и Дванадесетте стъпки.

В сегашния ми начин на живот – ден за ден, се опитвам да подобря разбирането си за Бог, като контактувам с него по три основни начина: напредвам чрез извършването на позитивни действия спрямо околните; упражнявам способността си да мисля позитивно; изграждам вътре в себе си едно позитивно същество. Позитивните действия за мен означават осъзнато да се отнасям към околните учения, в които вярвам, независимо дали това ми харесва или не. Открих, че ми е много по-лесно да избира начин на действие съгласно вярата си, отколкото да повярвам, че действам по правилния начин. Един от ежедневните ми начини на действие, който ме приближава към Бог, е участието ми в братството на АА. Една от големите трагедии на всички алкохолици е, че те изключително много се нуждаят от любов, но в крайна сметка заради пристрастеността си се превръщат в изключително силно необичани. В любящото братство на АА започна моето възстановяване и аз ежедневно контактувам с тези, които ме обичат и ме разбират, нуждая се от това почти толкова, колкото и при първата ми сбирка.

Друг път към Бог е позитивното мислене, което се опитвам да прилагам всеки ден. В АА научих, че това действително е възможно, макар и не толкова лесно. Да спреш негативните и отчайващи мисли, като използваш непрекъснато едни и същи повтарящи се фрази, да ги замениш с благодарност – това ми позволява да започна да мисля положително. Основната положителна мисъл е, разбира се, „Бог“. Тази дума ни позволява да затвърдим вярата си, че вселената е благосклонна към нашето съществуване.

Посредством молитва аз поех към Бог по пътя на вярата. Всяка сутрин аз предоставям волята и живота си в ръцете на Бог, както Го разбирам. Неговото цялостно присъствие вътре в мен постепенно ме води към състояние на трезвеност и щастие – нещо, което съм считал за невъзможно.

Посредством медитация поемам към Бог по един лесен, пряк път. Медитирам по половин час сутрин и вечер. Целта на трансценденталната дълбока медитация е да позволи на

вниманието ми да се насочи дълбоко навътре в подсъзнанието ми, към източника на мисли, да го настрои на благотворна вълна и да изкара блаженото естество на това състояние навън към пробуденото съзнание, за да изпитва то радост през остатъка от деня.

Все повече и повече долавам безкрайните възможности да съм щастлив, които стават достъпни благодарение на вътрешната ми нагласа. В Упанишадите, които са хиндуистки религиозни съчинения, се твърди: „От Радостта са родени всички неща; от Радост се състоят всички неща; към Радостта всички неща се връщат.“ Колкото по-близо до себе си допусна това твърдение, толкова по-близо до моя живот се намира радостта от него. Най-важното е, че моят Бог, така както Го разбирам, е радост и още радост.

Торонто, Онтарио

ДРУГ КОРМЧИЯ

В продължение на много години любимите ми произведения бяха омировите „Одисея“, защото целият живот е едно пътуване, и „Илиада“, защото целият живот е една битка. Сега си задавам въпроса: Нужно ли е животът да бъде такъв, какъвто Омир го е видял? Трябва ли да пътувам непрекъснато, бягайки от себе си? Да се боря със себе си непрестанно, съпротивлявайки се и негодувайки срещу живота, който Бог ми е осигурил? Защо да не си откъхна и да оставя Някой, много по-умел от мен, да планира и направлява?

Сиатъл, Вашингтон

ТРЯБВА ДА УЗНАЯ

Мнозина от нашето Братство описват трите етапа на обучение и израстване така: „Дойдох. Започнах. Повярвах.“ В моя случай ми бяха необходими три години, за да започна третия етап. През годините, изминали оттогава до днес, вярвам, че контактувам с Бог така, както Го разбирам все по-често, с все по-нарастваща сила.

„Човек е готов да умре в името на някаква идея, при условие, че тази идея не му е съвсем ясна“, написа Пол Елдридж. Това е начинът, по който приемам духовната страна на АА. Срещам сериозни трудности, ако се опитам да я анализирам; не се опитвам и да я разбирам. В следващите няколко цитата най-

добре е изразено това, което изпитвам. Кардинал Нюман: „Това, което те държи далеч от твоя Бог, е прекаленото мислене.“ Така е и с мен. Фразата: „Отпусни се и последвай Бог“ трябва да е била написана точно за мен... За мен Бог е спокойният, тих глас, който чувам много пъти през деня да ми казва: „Рой, това не беше достатъчно добро!“

Живея сам. Някога се чувствах самотен. Но сега мога да се наслаждавам на наградите, които е възможно да получа само в моментите, когато съм сам със себе си. Често съм негодувал срещу нещата, които съм смятал, че ме ограничават и ми поставят рамки. Но се оказва, че точно това са нещата, от които се нуждая най-много. Това, което съм наричал пречка, спънка, обезсърчаване, са по-скоро възможности, които Бог ми дава...

Когато се опитвах да напредна в Програмата на АА, аз трябваше понякога да „си спомням когато...“ – но в никакъв случай не в с вайкане и безпокойство към миналото. АА ме научи как да постигна това, как да наместя събитията на подходящите им места и перспективи. Трябваше да се науча, че трябва да се оставя на Бог да ме учи и че единственият начин да се освободя от миналото си е да позволя на бъдещето си да избяга от него. Бог не би прахосал каквото и да е...

Сега, когато съм трезвен и се опитвам да предоставя волята и живота си на Божията грижа, вярвам, че най-големият подарък, който мога да получа – дали от света, дали от някаква група хора или от който и да е човек в света – това съм аз самият. Мисля, че Бог е дал на всеки един от нас уникална самоличност, която ние на свой ред трябва да дадем на останалите. Сега вече аз мога да дам една личност сърдечна, радваща се на живота, приятелски настроена, щастлива, трезва!...

Вярвам, че Бог неслучайно ни е направил различни един от друг – убеден съм, че има нещо, което мога да правя по-добре, от когото и да било друг на света. И Бог мисли така. И иска от мен да върша това нещо! Минавайки Дванадесетте стъпки, много от членовете на АА откриват какво е предназначено за тях на земята. И започват да го вършат. Това с Дванадесетте стъпки трябва да продължи да бъде по-неоспоримо и по-обвързващо за мен, от което и да било друго, с което бих се сблъскал в живота си. Само посредством работата по Стъпките мога да откроя какви са Божиите намерения за мен.

Може би Бог мисли, че по моите сили са най-непретенциозните

задачи в общността. Но те са там. Реално съществуват. И така, с помощта на моите приятели от АА, трябва да открия каква е задачата за мен. После, с тяхната подкрепа, трябва да я осъществя!

Торонто, Онтарио

ИЗТОЧНИК НА СИЛА

Няколко години преди да дойда в АА знаех, че полудявам. Спомням си как плачех и молах Бог да ми помогне. По някакъв начин събрах сила и напуснах съпруга си. (Страхувах се, че в своите напивания, в които ставах жестока и агресивна, или аз ще го убия, или той ще ме убие.) Изминах дълъг път, докато получа помощ и позная Бог в живота си.

Първия проблясък на надежда изпитах на първата си сбирка в АА. Големият ми страх беше, че може и да не страдам от болестта на алкохолизма. Ако не беше това, знаех, че няма да мога да се оправя. Не можех да живея нормално, бях парализирана от депресия. АА ми предостави посоката и структурата, които бях чакала. Започнах да изпитвам, макар и съвсем малка воля за живот. Вече имах, макар и най-малка мотивация. През месеците на болезнена изолация и враждебност бавно започнах да откривам глас вътре в мен, който трябваше да бъде чул. Насилвах се да говоря на сбирките и така си доказвах, че съществувам. Започнах полека да се освобождавам, но не се чувствах обвързана с АА. Намерих приятели там, те се превърнаха в семейство за мен, но скоро само това вече не ми беше достатъчно. За първи път бях в различен живот и бях пълна със страх. Можех да обсъждам проблемите си с тези приятели, с лекарите, но усещах, че нещо много важно ми липсваше.

Винаги до този момент бях поверявала живота и волята си на мъж, превръщайки го в причината да съществувам. Знаех, че направя ли го отново, няма да мога да понеса ново разочарование. Трябваше да имам своя собствена воля за живот. И това се случи, когато започнах да се уповавам на Бог – Някой, който ме защитава; Някой, който не би ме изоставил; Някой, с когото тихичко да си говоря, да Му се моля. Навярно аз просто пожелах да повярвам.

Споделих с един приятел, който имаше подобни проблеми, че се моля на Бог да не посегна към алкохол днес и да не се омъжа днес. Беше нещо като споразумение. Бях много сериозна. Не

виждах начин да се справя едновременно с романтична връзка и с връзката ми с Бог. И тогава започнах да получавам от Бог силата, която досега бях търсила да получа от някой мъж. Нуждаех се от сила всекидневно, защото бях изтощена. С АА като основа, с Бог като източник на сила, вече можех да се изправя лице в лице с живота без да имам нужда да пия. Вече не се втрещвах в една точка, абсолютно депресирана. Океанът, слънцето, дърветата и цялата тази красота, създадена от Бог, най-накрая беше нещо видимо и истинско за мен. Копнеех и се нуждаех от присъствието на природата. Но в същото време бях наясно, че това е духът вътре в мен, че той ми бе пратен от Бог – моята целебна сила. Мога да се осланям на него където и да съм. Сега много искам да споделя всичко за себе си с друго човешко същество. Страхувам се от тази стъпка. Но пък преди се страхувах от всичко, а сега вече знам, че е възможно страхът да бъде преодолян.

Ню Йорк, Ню Йорк

ДА ПРОМЕНИШ ТОВА, В КОЕТО ВЯРВАШ

Когато треперещ и ужасен пристигнах на първата си сбирка, не смятах, че вече е възможно да повярвам в каквото и да било. Какво беше това чудо, но след един разговор с моя спонсор и една сбирка аз вече имах надежда и тя беше Анонимни алкохолици! Тази надежда ме крепеше да идвам на сбирките и постепенно започна да прераства в истинска вяра, че АА има отговор на нуждите ми и че ако имам желанието и опитам, мога да остана трезвен – да живея за деня, да живея за момента. Освен това открих, че трябва да правя усилието да прилагам ежедневно програмата.

След като вярата ми в АА беше факт, стана очевидно и че Дванадесетте стъпки бяха изключително важни за продължаването на трезвеността ми. Бях запянал на Трета стъпка, там където се споменава за „грижата на Бог“. Реших да я отмина, като знаех, че все някога ще трябва да се върна пак на нея. Продължих с Четвърта стъпка. Бавно и мъчително започнах да се осъзнавам. Започнах да разбирам, че не е вярно, че не мога да повярвам в нищо повече. По-скоро някога бях вярвал в погрешни неща: Някога вярвах, че се нуждая от алкохола, за да се чувствам уверен. Някога вярвах, че съм непривлекателен. Някога вярвах, че съм недостоен.

Някога вярвах, че никой не ме обича.

Някога вярвах, че никога няма да спра.

На една закрыта сбирка някой каза: „Във всеки един от нас има доброта. Да я потърсим, да я възпитаваме, да я отгледаме и тя ще разцъфти.“ И така, започнах да търся позитивното вътре в мен. Осъзнах, че чувството ми за малоценност бе едната част от моето его, а надменността ми - другата. Трябваше да намеря нещо средно. Опитах ето как:

АА ми даваше увереност.

Имах атрактивна външност, макар и да не бях красив.

Бях достоен колкото и останалите.

Обичах себе си и следователно можех да обичам останалите.

Вярата ме освобождаваше от страха, който ме приковаваше винаги.

Сега повярвах, че най-накрая мога да се чувствам цялостен със средствата на програмата като: работя по Стъпките, чета АА литература, задавам въпроси на закрытите сбирки, търся близостта на по-старите членове, които имат мистериозно излъчване на вътрешен мир и смирение. Открих, че всички онези, на които се възхищавам и на които искам да подражавам, са приели Трета стъпка и я прилагат в живота си. Знаех, че искам да го направя и аз.

Необходимостта да намеря Бог, както Го разбирам, плюс желанието ми задвижиха нещата. Вече можех да кажа: „Да бъде Твоята воля.“ Но кой или какво беше Той за мен. Започнах да се връщам назад, да преглеждам нещата отново. Какво ме накара да повярвам?

Повярвах в програмата на АА.

Повярвах, че сила, по-могъща от мен ще възстанови трезвеността ми.

Повярвах, че повече не се нуждая от пиене.

Повярвах, че мога да се изградя като цялостна личност.

Повярвах, че вярата ще елиминира страха.

Повярвах, че мога да обичам себе си и другите.

Повярвах, че любовта е ключът.

С отворено сърце се върнах към Трета стъпка и оставих волята и живота си в ръцете на Бог, както Го разбирам.

Форт Лодърдейл, Флорида

„ВЪВ
ВСИЧКИ
НАШИ
ДЕЛА“

10

*Услуга, извършена с готовност;
задължения, честно изпълнени; беди,
безропотно приети или отстранени с
Божията помощ; разбирането, че вкъщи
и в заобикалящия свят сме съратници в
едно общо дело; добре разбиранят факт, че
в очите на Бога всички човешки същества
са еднакво важни; доказателството, че
любовта, която даряваме, ни се връща
многократно; сигурността, че вече не
сме изолирани в изградените от самите
нас затвори; сигурността, че вече не сме
хора не на мястото си, а можем да се
вместим и принадлежим към Божието
мироздание – това са постоянните и
основателни източници на удовлетворение
от добре живян живот, които не могат да
бъдат заместени от никаква помпозност
и тържественост, от никакви количества
материални блага.*

Бил У.

НИЕ ВЪРВИМ ТАКА

След близо 10 години търкане на високи столчета около баровете, странене от работа и бягство от хората, аз предадох себе си и алкохолните си проблеми на Анонимни алкохолици. Не беше най-вълнуващият край, който можех да измисля за една току-що омъжена жена, но се налагаше да призная, че един неорганизиран живот не би бил от полза за бебето, което чаках.

Още преди да се срещнем, моят съпруг се бе присъединил към АА, а откакто и аз станах част от Братството, изглеждаше, че животът ми ще бъде наистина цялостен. Бях трезвена от три месеца, когато първото ни дете се роди. След година и един месец се появи и второто ни дете. Третото ни „АА бебе“ дойде година и три месеца след второто. Ето как напредъкът ми в АА бе маркиран от три малки момиченца. Не можех да си представя, че някой би се чувствал по-удовлетворен от мен на третата ми годишнина от моята трезвеност. Тогава дойде повратната точка. Изведнъж се почувствах в пълно противоречие с начина на живот в АА. Един лекар потвърди най-лошите ни страхове. Нещо не беше наред с третото ни детенце. Имаше съмнения за мускулна дистрофия, но болничните изследвания не доказаха тази диагноза. Напуснахме болницата с неясно формулирана дефиниция за състоянието на дъщеря ни – лекарят, който беше извикан за консултация, определи състоянието на детето като инвалидност в посока към церебрална парализа. Нямаше надежда за възстановяване, а специалистът-ортопед ни обясни, че мъничкото ни момиченце никога няма да може да проходи.

Изправена пред поредицата от песимистични прогнози аз се отчаях. Естествено, бях наясно, че е дошло време, в което дъщеря ми ще има нужда от цялата сила, която нейната майка може да събере. Но ми се струваше, че нямам никаква.

Съпругът ми не загуби своята вяра. Той хранише позитивното убеждение, че лекарите са допуснали грешка. Никога не се съмнявал, че дъщеря ми ще проходи. Нашите приятели от АА също вярваха, че дъщеря ми ще се възстанови. Те даваха всичко

от себе си, за да съживят моята скоропостижно отишла си енергия и положителните сили на любящата им вяра ме поддържаха в програмата на АА. Оставах трезва, но бях ли предала волята си в ръцете на Бог, така както Го разбирах? Какво правех по отношение на „съзнателния контакт“ с моята Висша сила? Беше ли Десета стъпка част от моето ежедневие или я споделях „само на книга“? Повечето отговори бяха отрицателни. Това означаваше, че докато дъщеря ми беше в безпомощно физическо състояние, аз действах по начин, който предопределяше липсата на какъвто и да е напредък в духовното и умствено състояние на детето. Нямах друго решение, освен да се махна от пътя на детето и да работя върху себе си.

В следващите години активността ми в АА се увеличи. Достигнах до моята Висша сила – Бог, толкова близо, колкото никога досега. И тогава, един ден, нашата дъщеря проходи! Без да искам бях изпуснала ръчичката и. Нашата реакция беше същата като тази на хората от Светото писание, присъствали на чудотворното изцеление на хроми и сакати – „трепет и изумление“.

Тогава тя бе на дванадесет години и лекарите описаха възстановяването и като „безпрецедентно“. Все още ме поразява неврологичното заключение, според което двигателната координация на детето ни се контролира от психичните процеси. Колкото по-свободен и пъргав остава нейният дух, толкова повече физическата активност се подбужда и няма какво да я възпрепятства. Ако в ума си се обезсърчи, двигателната активност засича. От какъв по-добър урок се нуждаех?

Това дете е моето ръководство за „Как работи това?“ От деня, в който я „пуснах“ психически, до деня, в който пуснах ръката и, нейният напредък надмина и най-смелите мечти и надежди. Сега се опитвам да следвам нейния пример в работата ми в програмата на АА. Един мъдър човек някога е казал: „Да се уповаваш на себе си, означава да се уповаваш на Бог.“ Как може да се отрече тази истина, когато животът я доказва?

Филадельфия, Пенсилвания

ОТ САМОТА КЪМ УЕДИНЕНИЕ

„Самотен съм! Толкова съм самотен!“ Това е викът на алкохолиците навсякъде по земното кълбо – в самотната стая, в претъркания бар, в разгара на семейно събиране, на улицата, посред стотици хора. После, в абсолютно противоречие, хората започват да ни лаят по нервите и трябва да се спасяваме, като „се отървем от всички“. Но това не сработва чак толкова добре, защото не можем да понасяме за дълго товара на тежките си мисли. Упорито се опитваме да премахнем чувството, че сме сами и никой не ни помага. С помощта на бутилката успяваме за кратко, но само за кратко. В отговор продължаваме да пием непрекъснато и когато стигнем дъното, осъзнаваме, с милостта на Бог, че повече не можем да продължаваме по този начин. Тогава се оказваме притиснати от непоносима самота, отделени от всичко и всички. Това отделяне от всичко, ако сме способни да се вгледаме в живота си, е нашият проблем, то е безнадеждността на нашата ситуация. Тъкмо, когато се вглеждаме в живота си, можем да си задаваме въпроси, да даваме отговори, да взимаме решения. Тъкмо сега можем да решим да направим нещо по въпроса с нашето пиене и с житейските ни проблеми.

Да си сам, има две страни. В нашия език думата „самота“ изразява болката от това да бъдеш сам. Думата „уединение“ изразява радостта от това да си сам. Какво е това, което се случва с нас в АА и което ни кара да не страдаме от самотата си, а да се наслаждаваме на моментите, в които оставаме сами? Какво превръща самотата ни в уединение?

Любовта и разбирането, които намираме в АА, са нашите предпазни бариери между нас и болезнената самота на алкохолните ни дни. През първите дни повечето от нас прекарват колкото е възможно по-дълго време в офисите на АА, като разговарят с останалите. После идва фактът, че трябва да ходим на работа и някак трябва да понесем отговорностите в ежедневието ни живот. Ние сме изплашени. Дали няма да се върне старото чувство на самота и да ни връхлети отново, когато сме далече от останалите членове на АА?

Рано или късно, като прилагаме принципите на Дванадесетте стъпки, ние намираме в себе си един много прецизен механизъм, нещо, което ни кара да се чувстваме комфортно, независимо

дали сме сами у дома, в офиса, или сме някъде, където животът ни е отвел. Членовете на АА не са емоционални инвалиди, които имат нужда някой да държи ръката им във всеки момент денем и нощем, за да ги предпази от падане. С помощта на Бог, както Го разбираме, на партньорството в групата и на прилагането на Дванадесетте стъпки във всекидневния ни живот, ние порастваме. С увеличаването на дните във трезвеност ние се наслаждаваме на кратките моменти на самота, които ни се предоставят в динамичния и забързан живот. Докато престанем да се страхуваме от самотата и започнем да я използваме като предимство, изминаваме дълъг път. Осъзнаваме, че ни е необходимо да останем малко сами, за да може да помислим и да поработим върху Стъпките. В самота правим своите открития. В самота признаваме пред себе си истинския характер на нашите грешки. В самота душите ни намират Силата, по-могъща от нас. В самота, посредством молитва и медитация, търсим да открием какво е решил за нас Бог, какво е нашето предназначение.

Самотата може да бъде търсена и изразена по много начини – в тишината на природата, в четенето на книги, в слушането на музика, в разглеждането на картини, в прямо размишление. Ние сме сами, но не сме самотни. Но тези моменти не са достатъчни, за да отговорим на всички въпроси, които ни вълнуват. Ето защо се връщаме в света на хората.

Сред нас има творци в някоя сфера на живота. Но ние не можем да създаваме и поддържаме творчеството си без усамотение. Един час, прекаран в съзнателно усамотение, ще обогати нашата креативност много повече, отколкото часове, прекарани в опит да изучим творческия процес.

Самотата не е лесна. Понякога можем да я намерим просто като останем безмълвни и позволим на духа си да потърси Бог. Може да го направим дори в напрегнат ден, насред претъпкана стая, при екстремни външни условия. Никой не може да ни отнеме тези моменти. В сърцевината на същността ни, в най-дълбокото ни аз, там се намира основата на нашата самота, пробудена от божественото в нас и използвана от него. Само в движението, което ни издига до Бог и после ни връща обратно, може да открием съпричастност с останалите.

Дори любовта се възражда в самотата. Усамотени, можем да достигнем до онзи, с когото сме разделени. Един час, прекаран в

уединение, може да ни приближи много повече към този, когото обичаме, отколкото многото часове, прекарани в разговори. И ние може да го поведем заедно с нас към „хълмовете на вечността“.

Хюстън, Тексас

ЩАСТИЕ

За да достигна до работеща дефиниция за щастие при опитите ми да приложа плана на АА, за да възстановя своя разбит живот, аз пробвах първо да извикам спомена за щастиято, което преследвах в старите дни. Подозирам, че за всеки един от нас щастиято беше равно на блаженство. Пиянството, чрез което достигаме до еуфория, ни освобождаваше и от най-малките следи на отговорност. Опитвахме да се изолираме плътно от нетърпимия шум на цивилизования свят около нас, да се отпуснем на мекото легло от бавно реещи се облаци-мечти. И за някакъв кратък миг, преди завесата на забравата да се спусне, бяхме в царството на мечтите.

После ни казаха: „Елате в АА. Ще ви помогнем да останете трезвени и ще познаете истинското щастие.“ Трезвеността вече е реалност, но какво се случи изведнъж със света около нас – кога успя да се превърне в толкова сурово и безсърдечно място? И къде отиде обещаното щастие?

В днешно време философите твърдят, че щастиято не е нещо, което изживяваме, а нещо, за което си спомняме. Все пак, с риск да прозвуча старомодно, аз казвам: „Аз съм много щастлив.“ Бързам да добавя, че нищо от това, което притежавам сега, не съм добил лесно. За мен това беше и е тежка работа. Да се освободиш от хроничната забрава не е лесно. Но преди да започна играта, се нуждаех от дефиниция.

„Смирение“ – думата, която използваме от момента на първата ни сбирка, ми беше сложна за начало. Звучеше ми като нещо устойчиво, някакво убежище, да успееш да запазиш самообладание дори, когато нещата не вървят, както ти се иска. Чувал съм Молитвата за спокойствие повтаряна многократно като заклинание за устойчивост срещу изкушението, като магически жезъл, който с едно махване ще прогони неприятностите. Моята лична дефиниция на „смирение“ се основава на нейните заслуги и се развива така: Струва ми се, че по-голямата част от

сътресенията в живота на хората – дори и на тези, които не са алкохолици – произхождат от непрекъснатите упорити усилия да се решат нерешими проблеми. Това е философията, която съдържа Молитвата за спокойствие. Това я прави една от най-важните насоки, които намерих в АА.

Да приемеш нещата, които не можеш да промениш. Толкова е просто. Ако проблемът не може да бъде решен днес, защо просто не го оставиш? Гарантирам, че това не винаги е толкова лесно – изисква самодисциплина и умение, което не се среща често в новите членове на АА.

От друга страна, проблемите, които могат да бъдат решени, осигуряват истинското вълнение в живота. Всекидневното предизвикателство да се пребориш и да надделееш в битката – от зори до мрак, е стимулиращо преживяване.

Последната част на Молитвата съдържа нещо с голяма стойност – мъдростта да направиш разликата между решимите и нерешимите проблеми. Като човек, отнасящ се с подозрение към собствената си мъдрост (откакто съм трезвен впрочем), открих че замяната на думата „мъдрост“ с „честност“ в повечето случаи дава ключ към отговора, който търся.

Вторият принцип на Молитвата твърде често се подценява и претупва. Непрестанно се удивлявам на количеството от така наречени препятствия, които преодолявам след като им хвърля втори поглед. Когато определя с какво разполагам и поема нещата в свои ръце. Следователно, спокойствието за мен е отсъствието на нерешими проблеми в живота ни. И това повиши моята увереност, че ако съм честен със себе си, ще мога да се справя с проблемите си като преценя дали мога да се справя с тях веднага, да ги прехвърля в друг ден или да ги загърбя завинаги.

Можем да си поставяме цели в реални граници – ако успеем абсолютно честно да определим възможностите си. Да достигаме целите си, като част от това да побеждаваме в ежедневните си битки, е наистина вълнуващо. Истинско удоволствие. Къщата на Чарлз Адамс, която се опитвам да възстановя, никога не ще бъде Тадж Махал, но ще бъде моето достижение. Тя ще бъде продукт на моите ръце, с всички тези чудатости с марка „направи си сам“ и с моята пот и кръв, вградени в нея, с грешките, направени от ентузиаст, който не е разчитал на някой друг. Никога няма да си отгледам домати, големи колкото тези на съседа, но моите

недорасли мъничета са ми по-вкусни от неговите красавци. За първи път отдавам дължимото на един работодател, вече знам какво удовлетворение носи това да работиш в екип и да допринесеш своя макар и малък дял за цялостния успех. Да плуваш в нови води е забавно, нещата ми се получават все по-добре, макар и да съм единственият, който забелязва разликите. Училищният ни бюджет беше намален, но аз изпитвам удовлетворение от това, че се борихме докрай. (Представям си каква важност бих придал на подобно нещо в миналото!) Сега просто ще изчакаме до следващата година.

Познавах едва-едва предишното ми семейството, което загубих заради алкохола. Моята настояща съпруга и деца се облагодетелстват от моята трезвеност и ми носят огромна радост. Никога в досегашния ми живот, преди АА, не съм правил нищо истинско за никого. Дори днес не успявам да наваксам – все още получавам повече отколкото мога някога да дам. Има само едно нещо по-хубаво от лицето на четиригодишния ми син, когато му чета приказка за лека нощ, и това е лицето на малката му сестричка. Така че за мен щастието е достижимо. Носи ми удовлетворение да знам, че правя най-доброто, което мога, според честно определените ми възможности във всички сфери на живота.

Щастието е благодарност за чудото, което позволява на отхвърления да се върне и да се радва на живота.

Щастие е да пораснеш и да се научиш да разпознаваш нещата, които действително притежаваш.

Ню Хартфорд, Ню Йорк

УРОК ПО СМИРЕНИЕ

Бог, така както Го разбирам, има чувство за хумор. Ще ви разкажа един от многото епизоди, които ми го доказват. Това се случи през май, когато бях помолен да кажа две-три думи по повод Деня на майката по време на една църковна служба.

След кратко обмисляне тези две-три думи се превърнаха в проповед. Тя се получи една от най-добрите, изнасяни някога в нашата църква. След още няколко дни работа по нея, тя вероятно бе станала най-добрата проповед, чувана някога в Норт Бей. Когато мина една седмица, си мислех, че е твърде възможно да

бъда помолен да изнеса още няколко такива в нашата църква. В резултат може би хора от други църкви щяха да идват в нашата, за да ме слушат. А защо не и хора от други градове? Пет години преди това един от най-големите ми страхове беше, че може да умра и на погребението ми няма да дойде никой.

Когато дойде моментът за моята „проповед“, Бог в Своята милост и мъдрост се появи на сцената. Изпитвах най-ужасната жажда, каквато не бях изпитвал от времената, в които пиех. Започнах да говоря, но трябваше да се спирам на почти всяко изречение, за да отпия глътка вода. Водата, като че не бе в състояние да погаси тази жажда. И съвсем скоро, когато жаждата стана нетърпима, вече повече пиех вода, отколкото говорех. Чувствах почти непреодолимото изкушение да кажа на богомолците „Наздраве, да сте живи и здрави!“ и да гаврътна чашата. Тогава дойде просветлението. Разбрах посланието, което ми бе пратено по този начин. Бог ми казваше: „Ти си алкохолик. Това е всичко, което си ти. Не си проповедник, не си учител, не си оратор. Само един алкохолик, който се възстановява по Моята милост.“

И това беше така. Урокът ми бе преподаден с чувство за хумор. Урок, който никога не трябваше да забравям: „Най-важното нещо не е какво правя, къде живея, как се казвам. Най-важното нещо е, че аз съм алкохолик, възстановяващ се по Божията милост и с помощта на АА.“

Норт Бей, Онтарио

ДА БЪДЕШ ПО-НАПРЕД

Повечето алкохолици, които познавам, включително и аз самият, желяхме да бъдем по-напред и да постигаме все повече и повече успехи. Ако не успяхме да изпреварим останалите, както на нас ни се иска – тогава нямаше нищо по-успокояващо от мечтите за успех и превъзходство, които идват от бутилката. Подобни фантазии са базата за активен алкохолен живот.

Мисля, че една от основните разлики между един активен и един възстановяващ се алкохолик е въпрос на глаголно време. Активният алкохолик живее или в миналото, или в бъдещето. Трезвеният алкохолик, използвайки част от философията, получена от опита му в АА, живее или се стреми да живее в

настоящото. Непиещият алкохолик открива в АА, че никой не може да Бъде По-Напред, докато се учи да бъде Тук. От Молитвата за спокойствие научаваме, че едно от нещата, които не можем да променим, е Времето. Тук и Сега е единствената реалност, докато в нереалния свят на активния алкохолик е имало само минало и бъдеще. Благословията на трезвеността лежи върху факта, че миналото е несъществуващо, а бъдещето съществува единствено в настоящето.

Мисля си за онази сутрин, когато се събудих и си казах, че не искам да пия през този ден. Правил съм това много пъти преди, но винаги съм се провалял. В онази сутрин обаче по някаква неназовима причина, някакъв друг глас ми каза, че съм лъжец, че няма да мога да не посегна към алкохол днес. Внезапно нещата си дойдоха на местата, честно казано в най-необикновения ден от моя живот: денят, в който влечението ми към алкохола бе премахнато.

Обяснението е просто. Когато си казах: „Аз съм лъжец“, мислех в сегашно време. Аз не си казах: „Ако успееш прескочиш сутринта и да се запиеш следобед, ти ще бъдеш лъжец.“ Точно тогава ми бе дадена възможност да направя нещо за своето тежко и трудно положение, защото приех, че съм затруднен и съм в опасност сега, а не в бъдещето. Ето защо аз пожелах да отида в АА и намерих там помощта, от която се нуждаех. Още в момента, в който си признах, че съм лъжец, се оказа, че не съм сам (в този случай, за добро).

Дори и след като се освободих от конвулсиите на алкохолния живот, продължих да се интересувам от това как да накарам бизнеса си да се Движи все По-Напред. В ексцесиите, в прекомерната ми амбиция, подклаждана и от алкохола, аз си бях представял, че за да се Движа все По-Напред, аз трябва да съм като някакъв неизтощим булдозер, който оре нагоре-надолу, който неумолимо изкопава житейски насипи, чука, повдига, пухти, грижи се за преодоляването на всички и всякакви пречки, принуден от силна амбиция и поблазнен от успеха. Чувството, че съм успял получавах без никакви усилия направо от бутилката.

Не знаех тогава, че ако искаш да бъдеш По-Напред в една спокойна мяра, ти първо трябва да се научиш да си Тук и Сега. Искане се кураж, за да си Тук и Сега, иска се самодисциплина и твърдост. Някой с достатъчно енергия и стеснено съзнание може да се Движи все По-Напред - виждаме около нас мошеници,

диктатори, демагози. Но за да си Тук и Сега, ти трябва да знаеш къде си бил и накъде отиваш. Трябва да поискаш, за да ти се даде, а преди да поискаш, трябва да се научиш какво реално да поискаш. За да се молиш, се изисква смирение, а за да получиш отговора, се изисква търпение и вяра, че отговор ще дойде.

Бих искал да мисля, че да си Тук и Сега маркира пътя към практикуването на Единадесета стъпка. Ние не подобряваме съзнателната си връзка с Бог, така както Го разбираме, като го проектираме в бъдещето. В края на краищата, дори утре започва от Днес, започва Сега.

Манчестър, Масачузетс

ПРАКТИЧЕСКА ФИЛОСОФИЯ

След като попаднах в средите на АА, вече осем години аз съм трезвен. Помогнаха ми много от нещата, застъпени в практическата философия на движението – начин на мислене, което дава реални резултати.

„Взехме решение да оставим волята и живота си в ръцете на Бог, така както Го разбираме.“ Третата Стъпка би била трудна заръка, особено за някой, който не е особено религиозен или пък за някой, също като мен, който има проблеми в областта „Бог“. Перефразирането ми помогна в някаква степен: „Бог, както не Го разбирам“ или пък „да оставя волята и живота си в ръцете на Доброто“. Тези две идеи позволяват на атеисти като мен независимо, че пропускат въпросите от религиозен характер, да получават духовен напредък и духовна помощ в АА. За мнозина от нас понятието за Бог приключва още на обезсърчаващата точка за неразбирането Му. За мен беше голямо облекчение да узная, че просто не ми се налага да разбирам. В крайна сметка не ни се налага да знаем как точно растат дърветата, за да си направим дървена ограда. И АА е практичен. Да се опитам да разбера Бог, за да задействам Трета стъпка, е за мен нерешима задача. И неприложима. Как на практика тогава да накараме тази Стъпка да проработи? Моето предложение е да спрем да се опитваме да я задействаме. Защо? Защото да се опитваш да я накараш да проработи е просто друг начин за това да се опитваш да разбереш Бог. Отново неприложимо.

Много хора са решени да работят, докато не постигнат добри

резултати по неща, които не изискват работа. Ние сме научени да вярваме, че добрите резултати идват само след много усилия и че да изпитваш удоволствие, да се забавляваш е винаги нещо лошо. Моето мнение е, че Трета стъпка не изисква никаква работа и че може най-добре да бъде изпълнена, като простиш сам на себе си и си позволиш да изпиташ удоволствие без да се чувстваш виновен за това.

Позволете ми да ви илюстрирам за какво става въпрос, като ви разкажа какво ми се случи след една година в АА. Ситуацията в работата ми бе изключително напрегната, нещата отиваха на зле. Едва успях да преживявам, каквото и да правех. Внезапно ми се предостави нова възможност. Новата длъжност изискваше да се преместя в компания, известна с това, че наема и уволнява хора с лека ръка. Началната заплата щеше да бъде с една трета по-висока от тази, която получавах в момента. Старата ми работа бе източник на постоянни и силни грижи за мен от момента, в който започнах да съм трезвен. Задушавах се и се разяждах от безпокойство и денем и нощем вече от месеци насам. Опитвах се да променя нещата в работата си – пишех доводи, оплаквания, исках да наложа своя начин на мислене. Добре, но заедно с мен работеха четиридесет човека. Не можех да ги променя всичките. И сега дойде тази оферта, за да направи нещата още по-сложни за мен. Не исках да се местя. Бях станал част от една страхотна група в АА, бях намерил много приятели там. Разкъсвах се между шанса да получавам голяма заплата и сигурността на вече утвърдената ми позиция. Между това да се преместя в непознат град и да изоставя новите си приятели. Всичко това не би се сторило кой знае колко голям проблем за някои. Но на мен ме беше достатъчно, за да ме изпрати при доктора с остри стомашни болки, да прекърши настроението ми и напълно да обърка живота ми.

Най-накрая отидох при приятел от АА, който поддържаше непрекъсната трезвеност от дълго време. Той не ми говори за Трета стъпка или поне не направо. Каза ми: „Защо не опиташ една година да не правиш нищо?“ Попитах го какво има предвид. Той ме посъветва да остана на досегашната си работа. Посъветва ме и да спра да се безпокоя дали печеля достатъчно или не. Просто да ходя всеки ден на работа, да се наслаждавам на лукса от липсата на безпокойство за положението ми, да приемам всеки ден такъв,

какъвто дойде, да правя каквото е по силите ми за този ден, имайки предвид обстоятелствата – и така една година. Помисли за това. Една година без тревоги. По-хубаво от платен отпусък.

Аз го послушах. Бях толкова изморен да се тревожа за тази отвратителна работа, че за мен стана удоволствие да ходя там ден за ден, без да се тревожа. С други думи, аз се предадох, но по един много здравословен начин. Настроението ми се подобри, а оттам и работата ми. В края на годината вече имах две повишения и заплатата ми също бе увеличавана на два пъти. След това се преместих в новата компания, като със старите ми колеги се разделихме с добри чувства. Това беше най-успешната година в моя живот. Научих на практика една истина: можеш да промениш единствено себе си и никой друг. Разбрах, че Трета стъпка може да работи за теб, без да е необходимо ти да я задействаш. Може да работи за теб, просто като си вземеш една година почивка от грижите. Ако в края на годината не се усетиш достатъчно безгрижен, вземи си още една. На всеки един от нас ежедневно му се налага да извършва някаква дейност – в офис или в завод, в армията или пък вкъщи. Без значение къде. На никой от нас не му се налага да разбира Бог или нещата, които са извън контрола ни. Трябва да си доставим удоволствието и лукса на безгрижието. Всеки от нас може да се справи само в един ден и всеки един от нас трябва да опита това в работата си, в семейството си. Не ни се налага да поправяме света или да разбираме неразбираемото. Просто трябва да спрем да се месим в работата на Бог. И моето мнение е, че когато спрем да се бъркаме в делата Му и спрем да се тревожим, тогава оставяме волята и живота си в ръцете на Бог (Доброто) както Го разбираме (или не Го разбираме).

Сан Хосе, Калифорния

ВЪЗТОРГ

Не е желателно да тъпчем на едно място в АА, да преминем само донякъде Стъпките, да се успокоим прекалено от това, че вече сме трезвени. Не и ако искаме да останем такива. Аз мисля, че трябва да продължим да търсим нещо по-добро от застоя, от живуркането, от половинчатата духовност. В една статия със заглавие „В търсене на възторга“, написана за АА Grapevine, философът Джералд Хърд казва: „...Изглежда, че никой от нас не живее по достатъчно ободряващ начин, за да може да се противопостави на стреса,

на който сме подложени непрекъснато... В алкохолизма (както и другите пристрастявания) няма да открием външна умереност и устойчивост. Това е желание за преживяване на възторзи, които се измъкват от затворената лагуна на общоприетото, изскачат в открито море, където единствената им ориентация са звездите в небето.”

Дали някъде живее алкохолик, за когото този пасаж да не е изпълнен с дълбоко значение? Преди няколко години седях в нюйоркски бар и си говорех с един журналист, който за пореден път беше изгубил работата си заради своя алкохолизъм. Той се интересуваше от моята история в АА. Беше пиян като талпа, ядосан и абсолютно незаинтересован от каквото и да е, засягащо неговото възстановяване. Исках да го убедя, че съм прав. Казах му: „Знаеш ли, Н., мисля, че една от най-големите ползи от непиеването е, че те държи далеч от гафове. Ти си поел по друг път. Ти си в друг филм. Слушаш друго. Раздаваш екзистенциални ритници на самия себе си. Вървиш по ръба между удоволствието и болката, прогреса и катастрофата.” И още неща от този род. Най-накрая видях, че имам срещу себе си внимателен слушател. Н. каза, че всичко било точно така. Животът му бил непредвидим и неконвенционален, низ от катастрофи. Да живее като издънка вече му било омръзнало, било му гадно и омразно.

Сега си мисля, че това мое напълно безуспешно усилие по Дванадесета стъпка (моля се за това Н. да е някъде в АА вече) всъщност помогна на мен. Оттогава съм наясно, че моята гледна точка - като на алкохолик, не е като тази на останалите, не е обикновена, не е типична. В действителност аз не знам нищо за това какво е да бъдеш нормален – какво е да си неалкохолик, ето защо не мога да си измислям никакви фалшиви идеи за това какъв е нормалният живот.

Ако един алкохолик като мен „се измъкне от затворената лагуна на общоприетото” и остане трезвен, как става това? Ставам хипи? Започвам да упражнявам йога? О, аз имам отговор. Следвам Дванадесета стъпка. Твърде просто? Дали съм го опитал? Не бях обърнал голямо внимание на останалите стъпки след Трета в моите първи две години в АА. Смятах, че тези девет Стъпки просто допълват цялостната картина, бяха по-скоро благочестиви, а не практични за изпълнение. Рядко някой ще има нужда да стигне толкова далеч... и така.

Да, но по-нататък имах малко перверзен късмет. Тежки облаци бяха надвиснали над живота ми, работата ми, семейството ми. Всичко рухна изведнъж. Бях провокиран (сега го разглеждам като духовен тласък) да опитам Четвърта и Пета стъпка – да направя анализ и признание. Не свърших много добра работа. Направих някакъв анализ, но не пълен. Признах си за някои грешки, но не за всички. Независимо от това аз преживях една вълнуваща година на духовен подем. Бях се променил за най-важното.

После имаше известно забавяне. Да започна да обмислям Шеста и Седма стъпка изискваше повече работа. Интересно. Трудно. Екзистенциално. По ръба. Прогрес-катастрофа. Странни нови познания за Бог, за мен самия. Видях, че не може да има „затворени лагуни на общоприетото“ за човек, който познава своя характер, признава недостатъците си и се стреми да се променя и моли Бог за това.

Динамит! Дали се осмелявах да тръгна в тази посока? Да определя нещата, да установя един смирен, тих, безукорен, не прекалено свят, нормален живот. В края на краищата А. го може, Б. го може и В. също. Те алкохолици ли са? Е, добре, не са. Знам ли нещо за техния духовен живот? Не знам.

Връщам се към себе си. Имам нужда да бъда различен. Нали заради това пиех. Все още имам нужда да бъда различен. След като бях опитал по отровния начин на пиенето и дрогата, нека сега опитам „съживяващия“ начин на Стъпките. Стъпките са специално лекарство за нещо, което е объркано в мен – алкохолизма. Те са моят начин да бъда различен. И трезвен.

Стигнах толкова далеч. Сега вече знам, че да преминеш Програмата на АА изцяло не означава да се превърнеш в превзето набожен човек. Това е опит да бъдеш истински жив, осъзнат, дори може би възторжен. Повярвах, че ако не приема всичко, което тази Програма предлага, а вместо това се отклонявам и водя пазарлъци, мога отново да се пропия. С други думи, ако не се заема сериозно и напълно с Дванадесетте стъпки, аз не трябва да очаквам да съм „част от Програмата“.

Върмонт

„НИКОЙ ЧОВЕК НЕ Е ОСТРОВ“

Бях духовно банкрутирала дълго преди АА да влезе в живота ми и дълго преди алкохолизмът да залепне за кожата ми като някакъв паразит. Нямах нищо, никаква вяра, никакъв идеал. Не вярвах в никого, защото пиянствайки, бях загубила вярата в самата себе си. Не можех да разчитам на никого, доколкото другите приличаха поне малко на мен, а аз не можех да разчитам на себе си.

Постигнах трезвеност в АА и като някакво чудо, приятният поток на реалността, от който се боях толкова много, ме заля и аз не се страхувах повече. Започнах да се чудя защо. Покрай трезвеността и нещо друго бе влязло в живота ми. Започна да ме е грижа за останалите. Тази дума грижа, а също и нейната посестрима уважение до този момент бяха нещо чуждо за мен. Някога вярвах, че съм способна да се влюбя; считах себе си за любяща майка, но тези емоции всъщност са стигали само до собствения ми интерес. Нищо не ме трогваше. А сега, още в ранните ми дни на трезвеност изпитвах състрадание към останалите алкохолици, после към децата ми, после и към бившия ми мъж. Това състрадание, покъсно съпроводено и от обич, отвори вратата на крепостта вътре в мен, която досега бях държала заключена.

Странно нещо – вече трезвена, аз не се върнах към някогашното си аз. Не възстанових „доброто“ си състояние, в което се намирах преди да се алкохолизирам. Започвах да бъда „от добре по-добре“. В прилагането на Четвърта стъпка спрямо собствената ми личност открих нова субстанция вътре в себе си. Не съм я намирала там преди, дори в детството си. Сякаш празно място в градината е чакало да бъде засадено. Нещо беше покълнало. Започнах да ставам съпричастна с околните, дори за кратки моменти успявах да погледна през техните очи. Откриха ми се нови светове. Започнах да разбирам света. Не бях центърът не вселената. (Колко трудно беше да приема това!) Бях част от огромна, чудесна мистерия. В миналото не знаех, че тя че съществува. Сега можех само да се въртя из нея с детинско любопитство и изумление. Все още обикалям. Никога не ще успея, нито пък някой от нас ще го направи. Не мога да разгадая тайната на мирозданието. Но мога да приема нейната загадка, своята роля в нея, живота и смъртта, онова което съществува отвъд границите на познаваемото.

Започнах да наблюдавам децата си. Те са малки важни хора.

Осъзнах, че докато пиех не ги възприемах като нещо повече от сложни механизми, създадени от мен. Играчки, които съм сглобила сама и бях горда, че съм успяла. Видях ги как започнаха да разцъфват, когато отношението ми към тях се промени. Протягам ръка да помогна на някое, понякога дори само като го изслушам и усещам новото чувство на доволство от това да можеш да помагаш – невероятно откритие за мен!

Имам свое разбиране за това какво е духовността. За мен да си духовен не означава да приличаш на светец, който твърди, че получава съвети и видения директно от Бог. Означава да бъда загрижена за ближните. Само като част от тях аз самата мога да получа Божията благословия, милостта на Висшата си Сила, или както е казал английският поет Джон Дън още в 16 век. „Никой човек не е остров.“

Бях започнала да се чувствам сигурна в новите си духовни убеждения, докато една вечер не бях разтърсена от един приятел в АА, който каза: „Добре, значи ти можеш да прилагаш Трета стъпка и вярата си в Бог в личния си живот, но как успяваш да приемеш всички онези ужасни бедствия, които се случват всекидневно?“ Бях се озовала очи в очи с въпроса, който не ми даваше мира в моето религиозно, но бездуховно детство – как да приема вярата в един Бог, който позволява да се случат потресаващи престъпления срещу човечеството, който позволява Бухенвалд, Дахау, Хирошима? Завладяха ме плашещи мисли за смъртта и страданието. Започнах да се съмнявам в новите си убеждения – бях паникьосана.

За щастие, преди да бях започнала да чета прекалено много за духовните търсения (тема, която ме объркваше), осъзнах, че твърде рано се питам за твърде големи неща. Мъдро оставих философските книги на хора, по способни от мен. Не исках да продължавам да се обърквам в мислите си. Обърнах се към това, на което ни учеше АА. То вече неведнъж беше ме спасявало от житейски трудности. Трябваше да погледна не друго, а точно Дванадесетте стъпки и великата формулировка на нашата Молитва за спокойствие – „да приемем нещата, които не можем да променим“. Моят личен отговор беше в думата „приемам“. Да приема мястото на човешките същества в мирозданието. Да приема живота като едно малко мигновение от цялото време. Никой от нас не може да проумее цялото великолепие

и безкрайност на вселената. Но можем да живеем на земята и да се обичаме помежду си. Можем да поставим началото на загрижеността, съчувствието и уважението и да се наблюдаваме как растем. Посредством инструментите и пътепоказателите на Програмата ние можем да се възползваме от този скъпоценен дар - Анонимни алкохолици, нашата врата към човечната духовност.

Ню Йорк, Ню Йорк

ДВАНАДЕСЕТ СЪПКИ

1. Признахме, че сме безпомощни пред алкохола, че животът ни е станал неуправляем.
2. Повярвахме, че сила, по-висша от нас, може да ни върне здравия разум.
3. Взехме решение да оставим волята и живота си в ръцете на Бог, така както Го разбираме.
4. Направихме дълбок и безстрашен анализ на самите себе си.
5. Признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на грешките си.
6. Бяхме напълно готови Бог да отстрани тези несъвършенства на характера ни.
7. Смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци.
8. Направихме списък на хората, на които бяхме причинили зло, и пожелахме да изкупим вината си пред тях.
9. Лично изкупихме вината си пред тези хора, когато това бе възможно, освен в случаите, когато това би наранило тях или други.
10. Продължихме да правим равностетка със самите себе си и когато допускахме грешки бързо си ги признавахме.
11. Постарахме се чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, така както Го разбираме, като се молахме единствено да ни бъде открита волята Му спрямо нас и да ни бъде дадена силата да я изпълним.
12. Достигнали до духовно пробуждане като резултат от тези стъпки, ние се постарахме да предадем тяхното послание на други алкохолици и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.

DESIDERATA

Сред глъчката и бързината върви спокоен – помни какъв е покоят на тишината.

Дотолкова, доколкото е възможно, без да се отричаш от себе си, бъди в добри отношения с другите хора.

Изричай своята истина спокойно и ясно, слушай също и онава, което казват другите, дори глупците и невежите, те също имат своя разказ. Ако се сравняваш с другите, можеш да се поддадеш на суетата или разочарованието, защото винаги ще има по-добри и по-лоши от теб.

Радвай се както на своите постижения, така и на своите планове. Върши от сърце работата си, колкото и скромна да е тя. Тя е непреходна ценност в променливите пътища на съдбата.

Бъди предпазлив в своите начинания, защото светът е пълен с измама. Но нека това не ти пречи да виждаш истинската добродетел, много хора се стремят към възвишени идеали и навсякъде животът е подвиг.

Бъди себе си, а най-вече не се бори с чувствата: не бъди циничен спрямо любовта, защото на фона на цялата студенина и всички разочарования тя е вечна като тревата.

Приемай в мир това, което носят годините, като се отказваш без горест от хубостите на младостта.

Калявай силата на духа си, за да бъде тя щит при внезапно нещастие. Но не се измъчвай от въображението. Много страхове се раждат от умора и самота. Покрай самодисциплината бъди добър към себе си.

Ти си дете на Вселената, не по-малко от звездите и дърветата имаш право да бъдеш тук и дали за теб това е ясно или не, не се съмнявай, че Вселената е такава, каквато трябва да бъде. Така че бъди в мир с Бог, каквото и да мислиш за неговото съществуване, с каквото и да се занимаваш и каквито и да са твоите желания: в уличната глъчка, в суматохата на живота бъди в мир с душата

си. С целия си фалш, труд и разпилени мечти все още този свят е прекрасен.

Бъди внимателен, старай се да бъдеш щастлив.

(Текстът е открит в стара църква в Балтимор, датира от 1692 г.)

МОЛИТВА ЗА СПОКОЙСТВИЕ

(разширен вариант)

Господи,

дай ни спокойствието да приемаме нещата, които не можем да променим, смелостта да променяме нещата, които можем да променим, и мъдростта да прозираме разликата между едните и другите, търпението за нещата, които изискват време, благодарността за всичко, което имаме, толерантността към хората с различни проблеми, свободата да живеем извън ограниченията на своя предишен опит, способността да чувстваме Твоята любов към нас и нашата любов един към друг, и дай ни силата да станем и да продължим отново, дори когато чувстваме, че това е невъзможно.

