

ПРАВО

МАЙК

О'НЕЙЛ

ВЫБОРА

**ОПИРАЮЩАЯСЯ НА УЧЕНИЕ ХРИСТА КНИГА-ПОСОБИЕ,
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К БОЖЬЕЙ СИЛЕ
И С ЕЕ ПОМОЩЬЮ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ**

Майк О'Нейл

ПРАВО ВЫБОРА

двенадцать шагов к целостности



Киев
2003

СОДЕРЖАНИЕ

О КНИГЕ.....	4
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ.....	6
ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ.....	7

ПРИСТУПИМ

ВВЕДЕНИЕ.....	11
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ.....	13
ЗАВИСИМОСТИ.....	15
САМОКОНТРОЛЬ: ЗАВИСИМОСТИ.....	16
САМОКОНТРОЛЬ: СО-ЗАВИСИМОСТИ.....	17

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

ОБЗОР ДВЕНАДЦАТИ ШАГОВ.....	23
ШАГ ПЕРВЫЙ.....	31
ШАГ ВТОРОЙ.....	45
ШАГ ТРЕТИЙ.....	57
ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ.....	69
ШАГ ПЯТЫЙ.....	93
ШАГ ШЕСТОЙ.....	103
ШАГ СЕДЬМОЙ.....	113
ШАГ ВОСЬМОЙ.....	123
ШАГ ДЕВЯТЫЙ.....	135
ШАГ ДЕСЯТЫЙ.....	145
ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ.....	153
ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ.....	163

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ПОПЕЧИТЕЛЬ.....	171
ПРИЛОЖЕНИЕ 2: СО-ЗАВИСИМОСТЬ.....	173
ПРИЛОЖЕНИЕ 3: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СТАДИИ В СЕМЬЕ.....	175

О КНИГЕ

Обучающая часть этой книги — это опубликованная в печатном виде версия лекций «Двенадцать шагов», прочитанных в Нэшвилле, штат Теннесси, в мае-июле 1991 года.

Эта книга уникальна и жизненна, она выстрадана — написана бывшим наркоманом и алкоголиком, сумевшим найти ключ, отправивший его в «четвертое измерение» Святого Духа.

Книга затрагивает многие проблемы жизни людей, одновременно предлагая способы их решения. Это делает ее простым, понятным и применимым на практике пособием, призванным помочь вам как справиться со своими болями и обидами, так и не причинять их окружающим. Предложенные здесь методы решения проблем помогут справиться не только с алкогольной или наркотической зависимостью, но также и избавиться от всякого рода пагубных привычек и зависимостей, будь то секс, еда, работа, религия, азартные игры, склонность к грубости, насилию и т. п.

Эти принципы также указывают дорогу и тем, кто просто хочет следовать своим духовным путем с Господом. Любому человеку, даже считающему себя абсолютно здоровым, полезно пройти эти шаги, конечная цель которых — установить и развить взаимоотношения с Иисусом Христом.

Процесс, который предлагает эта книга, это процесс личного самосовершенствования, ни в коей мере не рассчитанный на то, чтобы подменять собою профессиональное лечение, если в таковом есть необходимость.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Будучи уже много лет свободным от алкогольной и наркотической зависимости, я все же ощущал застой в своей духовной жизни, — отсутствие духовного роста. Я посещал группу «Двенадцать шагов», ходил в церковь, но не был до конца свободен и нуждался в помощи. Я твердо решил избавиться от этой зависимости, но оказалось, что весьма непросто найти способ, который позволил бы достичь желаемого. Я обращался к людям, как мне казалось, знающим, но они лишь потчевали меня прописными истинами и заезженными библейскими цитатами, которые не помогали мне. Поэтому я копал глубже, пытаюсь понять, какие обстоятельства в жизни других людей способствовали тому, что Господь благословлял их духовный рост.

Так я со своим другом пришел к работе над «Двенадцатью шагами» (в том виде, в котором они были описаны в оригинале: только мы — двое парней). Во время этой работы я испытал духовное пробуждение, никогда ранее мной не испытанное. Я стал одерживать победы там, где прежде терпел неудачи. Я начал развивать взаимоотношения с Иисусом Христом, чего мне не удавалось раньше. Мои знакомые стали замечать, что я меняюсь, и это привлекло их, поэтому я начал делиться с ними своим опытом. Они, в свою очередь, шли по моим стопам и тоже приобретали этот опыт, — опыт избавления, разрушения зависимостей, отравляющих их жизнь, опыт нового понимания Бога и истинных взаимоотношений с Ним.

Эта книга — результат моего давнего желания поделиться своим опытом с как можно более широким кругом людей. В «Двенадцати шагах» я хотел показать реальную жизнь, живой опыт Евангелия Иисуса Христа тем людям, которые нуждаются в этом — тем, кто ходит в церковь, и тем, кто нет, включая тех, кто уже посещает группы «Двенадцати шагов». Я хотел поделиться своим пониманием духовных принципов — так, как Бог открыл их мне; я молился, чтобы и другие люди смогли испытать более глубоко хождение с Христом, применяя Его евангельские принципы, на которых построены «Двенадцать шагов».

Эти шаги — осуществимый, легко усваиваемый метод самововлечения в Божий процесс освящения. Я старался преподнести эти принципы так, чтобы помочь освободиться тем, кто не свободен; не только от пагубных привычек, но и от чувства вины, страха и гнева, от самообмана, от суицидных наклонностей, навязчивых идей и т. п.

Эта книга описывает опыт работы «Двенадцати шагов» в моей жизни.

Пусть Бог ведет вас, когда вы будете делать эти шаги!

Майк О'Нейл

Двенадцать шагов анонимных алкоголиков

Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед алкогольной зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

Шаг второй: Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

Шаг четвертый: Тщательно и непредвзято исследовали себя.

Шаг пятый: Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

Шаг шестой: Полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки.

Шаг седьмой: Смиренно попросили Его устранить наши недостатки.

Шаг восьмой: Составили список людей, которым причинили зло и готовы к примирению с каждым из них.

Шаг девятый: Сделали все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб, за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим.

Шаг десятый: Продолжили исследовать себя и без обиняков признали те случаи, когда были неправы.

Шаг одиннадцатый: Молились и размышляли, чтобы полнее контактировать с Богом, настолько, насколько мы поняли Его, моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее.

Шаг двенадцатый: Обретя духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы стараемся донести эту весть до других алкоголиков и во всем следовать этим принципам.

«Двенадцать шагов» перепечатаны и адаптированы с разрешения «Всемирной службы анонимных алкоголиков». Разрешение перепечатать и адаптировать «Двенадцать шагов» не означает, что А. А. («Анонимные алкоголики») присоединяется к программе, изложенной в этой книге. А. А. — это программа избавления от алкоголизма. Используйте «Двенадцать шагов» в связи с программами и процедурами А. А., не пытайтесь использовать их для решения других проблем.

Для целей этого курса, два слова из оригинала «Двенадцати шагов» заменены. В шаге первом вместо *«алкогольной зависимости»* написано *«своей зависимостью»*. В двенадцатом шаге слово *«алкоголиков»* заменено на слово *«людей»*.

Двенадцать шагов

Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

«Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» (Рим. 7:19).

Шаг второй: Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

«Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти? Благодарю Бога моего Иисусом Христом, Господом нашим» (Рим. 7:24-25).

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

«Итак, умоляю вас, братья, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (Рим. 12:1).

Шаг четвертый: Тщательно и непредвзято исследовали себя.

«Испытаем и исследуем пути свои, и обратимся к Господу» (Плач. 3:40).

Шаг пятый: Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иак. 5:16).

Шаг шестой: Полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки.

«Смиритесь пред Господом, и вознесет вас» (Иак. 4:10).

Шаг седьмой: Смиренно попросили Его устранить наши недостатки.

«Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега» (Пс. 50:9). «Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Пс. 50:12).

Шаг восьмой: Составили список людей, которым причинили зло и готовы к примирению с каждым из них.

«И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Лк. 6:31).

Шаг девятый: Сделали все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб, за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим.

«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5:23-24).

Шаг десятый: Продолжили исследовать себя и без обиняков признали те случаи, когда были неправы.

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9).

Шаг одиннадцатый: Молились и размышляли, чтобы полнее контактировать с Богом, настолько, насколько мы поняли Его, моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее.

«Услышь, Господи, слова мои, уразумеи помышления мои. Внемли гласу вопля моего, Царь мой и Бог мой! ибо я к Тебе молюсь» (Пс. 5:2-3). «Укажи мне, Господи, пути Твои и научи меня стезям Твоим» (Пс. 24:4).

Шаг двенадцатый: Обретя духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы стараемся донести эту весть до других людей и во всем следовать этим принципам.

«И приблизившись Иисус сказал им: дана Мне всякая власть на небе и на земле. Итак идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святаго Духа, уча их соблюдать всё, что Я повелел вам; и се, Я с вами во все дни до скончания века. Аминь» (Мф. 28:18-20)

ПРИСТУПИМ

ВВЕДЕНИЕ

Многие христиане рождены свыше и исполнены Его Духа, но все еще живут неполноценной жизнью — вследствие коварства со-зависимых отношений и пагубных привычек. И когда дело доходит до разного рода душевных страданий, страхов и затаенных обид, естественной реакцией большинства является отрицание. Многие из них все еще несут бремя вины и стыда, отчаянно пытаются избавиться от него, чтобы спастись. Многие христиане остаются морально неполноценными, они испытывают душевные муки, слабо надеясь когда-либо достичь того обещанного «мира, превосходящего всякое разумение».

Это немой крик души! Есть ли хоть какая-то надежда? Существует ли путь избавления от этих пагубных привычек? Неужели мне всегда придется жить с этим стыдом и с этой болью? Существует ли способ избавления моего разума от этих мучений — одержимости, боли, страха, гнева, депрессии? Должен же быть какой-то доступный путь, который приведет нас к победе над всем этим!

«Двенадцать шагов» не единственный путь, которым Бог освобождает нас, но когда Иисус Христос признан как высшая сила, они становятся надежной опорой в пути. Бог действительно участвует в этом процессе.

«Двенадцать шагов» — это не цель, а средство достижения цели. Сила не в них, они лишь инструмент, облегчающий действие Божьей силы в вашей жизни. Цель в приобретении того обещанного мира, превосходящего всякое разумение, обрести который можно лишь через взаимоотношения с Ним, Царем мира, Иисусом Христом, как нашим Господом.

Таким образом эти шаги становятся средством углубления ваших взаимоотношений с Иисусом Христом. И эти углубленные взаимоотношения дают Христу больше возможностей изменять вас по Своему подобию.

Делайте эти шаги, чтобы предоставить «... тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (Рим. 12:1). Помните: «... не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Рим. 12:2).

«Ибо воля Божия есть освящение ваше» (1 Фес. 4:3). Освящение означает просто отделение. Бог хочет, чтобы вы были отделены от греха, который опутывает вас, от мира, который обольщает вас, и от оков, которые заставляют вас страдать. Он хочет, чтобы вы отделились ради Него.

Вы обнаружите, что внутри вас существует много такого, что было сокрыто от вас. Дух Святой использует этот процесс, чтобы открыть вам это — бережно и безопасно — и помочь вам избавиться от всего ненужного.

Пройдя через это, вы научитесь ценить кротость, силу, благодать, милость и любовь прощающего и искупающего Бога.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

Вы доверите Богу избавить вас от этой непомерной ноши, которую вы несли, полагая, что она нужна вам, и не понимая, что она лишь глубже затягивает вас. Вы будете рады избавлению от всей этой лжи, которая казалась вам правдой, и в процессе избавления станете тем, кто вы есть во Христе.

Все изменится в вашей жизни. Некоторые люди меняются разительно и сразу, другие — понемногу и постепенно. В любом случае эти изменения будут продолжаться еще долго после того, как вы пройдете эти шаги.

Чарльз И. Ньюбоулд, мл.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Цель этой книги — провести вас через «Двенадцать шагов»: не просто ознакомить вас ними и тем, как они работают, а помочь вам пройти их — шаг за шагом — основательно и до конца. Каждая глава начинается с описания шага и сопровождается «страницами действий», которые содержат упражнение или вопросы, ответы на которые проведут вас через этот процесс.

Еженедельно

Каждому шагу необходимо посвятить, по меньшей мере, неделю. Прделайте этот шаг полностью, не продолжайте путь, пока не убедитесь, что шаг завершен. Божья сила доступна тогда, когда каждый шаг действительно сделан, а не пройден поверхностно.

Будьте готовы к тому, что вам понадобится до четырех недель, чтобы завершить четвертый и пятый шаги.

Шаг восьмой требует, чтобы вы примирились с теми, кого обидели. Вы можете столкнуться с тем, что для этого потребуется больше недели. Здесь очень важна ваша готовность сделать это. Переходите к девятому шагу и будьте готовы закончить восьмой как можно скорее.

Группы

Вы можете проходить эти шаги самостоятельно, но я рекомендовал бы вам регулярно встречаться хотя бы с одним человеком, чтобы проходить их вместе с ним. Идеальный же вариант — это малая группа (либо женщин, либо мужчин). Партнер или группа нужны вам, — трудно быть честным с самим собой. Нам кажется, что мы достаточно потрудились над шагом, а оказывается — нет. Наличие «попутчиков» делает нас честными и подотчетными, позволяет услышать оценку своих действий и взглянуть на себя со стороны.

Кроме того, чтобы сделать третий и седьмой шаги, вам понадобится партнер для совместной молитвы. Вам также понадобится чья-нибудь помощь, чтобы сделать пятый шаг.

Независимо от того, будете ли вы делать эти шаги самостоятельно или в составе малой группы, вам все равно захочется найти понимающего человека, с которым можно будет помолиться и обсудить процесс прохождения шагов. Этот человек может быть вашим «опекуном». Более подробно опекунов рассматривается в Приложении № 1.

Если вы формируете группу, то она должна быть небольшой — не более шести человек.

Вследствие специфики предметов обсуждения и некоторых других факторов, очень важно, чтобы группа состояла или только из мужчин, или только из женщин.

Методика простая. Необходимо прочесть текст, выполнить указания «страниц действий» и ежедневно делать записи в своем журнале. На еженедельных встречах: (1) молитва

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

о Божьей помощи, (2) обсуждение ответов на вопросы «страниц действий» и (3) обсуждение молитвенных нужд, молитва друг о друге в конце встречи и в течение недели. Все отступления от этой методики отмечены на «страницах действий». Правила поведения в группе основываются на любви, понимании и вежливости. *Конфиденциальность обязательна.* Поддерживайте друг друга, не давайте советов и умейте выслушать.

Процесс

Не беспокойтесь о том, как Бог собирается восполнить вашу нужду или использовать этот процесс. Он откроет вам то, что вам нужно знать — тогда, когда вам нужно будет это знать.

Как только вы научитесь делать эти шаги, вы сможете на практике применить этот процесс, исправляя то, что необходимо исправить, чтобы изменить свою жизнь, — изменить, устранив причину проблемы, а не только внешние ее проявления.

ЗАВИСИМОСТИ

Зависимости появляются в результате наших попыток уйти от всего, что причиняет нам боль — при помощи разного рода препаратов, деятельности или взаимоотношений.

Мы можем пристраститься к чему угодно. В целом, проблема зависимостей заключается в том, что они овладевают нашими мыслями, чувствами и управляют нашим поведением. Они забирают нашу энергию, снижают нашу результативность, разрушают наши взаимоотношения и заставляют нас постоянно испытывать чувство вины, стыда, страха и неудачи.

Обычно мы прячемся за одной или несколькими из ниже перечисленных зависимостей:

АЛКОГОЛЬ
АЗАРТНЫЕ ИГРЫ
БОЛЬ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
ВИДЕОИГРЫ
ГНЕВ
ДЕНЬГИ
ДЕТИ
ЦЕРКОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ССОРЫ
ЕДА
ВЕЩИ
КОМПЬЮТЕРЫ
КОНТРОЛЬ
КОФЕИН
ЛЮБОВЬ
МУЗЫКА
СЕРИАЛЫ/ТЕЛЕВИЗОР
НАРКОТИКИ (*Влияющие на ум и настроение*)
НИКОТИН
ОХОТА
ПОКУПКИ
СПОРТ
ЛЕКАРСТВА (*Прописанные*)
РАБОТА
РАЗГОВОРЫ
РЕЛИГИЯ
САХАР/СЛАДОСТИ
СЕКС
СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ
СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛОЖЬ
ТЕЛЕФОН
УБОРКА
ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ
ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ
ЧТЕНИЕ
МОРАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

САМОКОНТРОЛЬ: ЗАВИСИМОСТИ

Следующие вопросы призваны помочь вам пробиться через области отрицания в вашей жизни. Изучая их, тщательно следите за своими мыслями, отслеживая, какие именно зависимости и укоренившиеся привычки приходят вам на ум. Будьте готовы признаться. Это может оказаться первым большим шагом к осознанию действительности в вашей собственной жизни.

Скрываете ли вы некоторые аспекты своего поведения, пытаетесь ли скрыть всякие его признаки?

Озабочены ли вы этим? Занимает ли это ваши мысли?

Стоит ли это вам времени и сил, которые вы могли бы потратить на что-то другое?

Можете ли вы далеко зайти, чтобы получить то, чего хотите, или сделать то, чего хотите?

Рискуете ли вы все больше, потакая своему пристрастию?

Испытываете ли вы сильное чувство вины или досады, поступая подобным образом?

Злитесь ли вы на самого себя? Стыдно ли вам, что вы не в состоянии удержаться от этого?

Даете ли вы себе обещания бросить?

Говорите ли вы себе, что это в последний раз?

Наносит ли это вред вам или окружающим?

Вредит ли это вашему психическому, эмоциональному, физическому или духовному благополучию?

Препятствует ли это вашим взаимоотношениям с Богом?

Мешает ли это исполнению ваших обязанностей на работе, дома, как супруга или супруги, как родителя и т. п.?

Продолжается ли это всю жизнь?

Как вы думаете, ваша жизнь стала бы лучше без этого?

Чувствуете ли вы себя одиноким и изолированным из-за этого?

Бойтесь ли вы быть отвергнутым из-за этого?

Бойтесь ли вы того, к чему это, в конце концов, приведет?

Отражается ли это на вашем настроении?

Пытаетесь ли вы убедить себя, что это — не проблема, что все нормально?

Пытаетесь ли вы оправдать себя?

Вы обвиняете других в том, почему вам приходится делать это?

Стоит ли вам это денег, о трате которых вы потом сожалеете?

Оставляет ли это в вас чувство неудачи и безнадежности?

Это помогает вам испытать облегчение или убежать от проблем, волнений или ответственности?

Что это?

САМОКОНТРОЛЬ: СО-ЗАВИСИМОСТИ

Следующие вопросы призваны помочь вам пробиться через области отрицания в вашей жизни, относящиеся к со-зависимостям. Изучая их, тщательно следите за своими мыслями, чтобы осознать, кто именно приходит вам на ум. Будьте готовы признаться. Это может оказаться первым большим шагом к осознанию действительности в вашей собственной жизни.

Имеется ли у вас чрезмерно развитое чувство ответственности в отношении кого-либо?

Действительно ли вам легче заботиться о его, чем о своем собственном, благополучии?

Не кажется ли вам, что вы «увязли» в своем участии к этому человеку?

Часто ли вы чувствуете, что теряете собственную индивидуальность из-за него?

Вы постоянно о нем думаете?

Вы всегда изыскиваете способы угодить ему?

Не ощущаете ли вы разрыв со своими собственными чувствами из-за этого человека?

Вам не кажется, что из-за него вы не имеете права на свои собственные чувства?

Бойтесь ли вы выражать свои истинные чувства в его присутствии?

Чувствуете ли вы себя одиноким и изолированным из-за этих взаимоотношений?

Бойтесь ли вы налаживать дружеские взаимоотношения с другими людьми из-за этого человека?

Пугает ли вас ваша зависимость от этого человека?

Бойтесь ли вы его гнева?

Бойтесь ли вы его критики в свой адрес?

Побуждают ли вас эти отношения более критично относиться к себе?

Вам не кажется, что вы недостойны хорошего отношения с его стороны?

Позволяете ли вы ему причинять вам боль, злить и обижать вас?

Чувствуете ли вы вину, вынуждены ли защищаться от него?

Делаете ли вы все возможное, чтобы держаться за эти взаимоотношения — из страха быть оставленным(ой)?

Легко ли вы уступаете требованиям этого человека?

Цепляетесь ли вы за надежду, что этот человек изменится, и все наладится?

Пытались ли вы изменить или исправить этого человека?

Тратите ли вы больше своей эмоциональной энергии на отношения с ним, вместо того, чтобы удовлетворять свои собственные нужды и желания?

Пытались ли вы заглушить свои чувства?

Были ли не увенчавшиеся успехом попытки порвать с этим человеком?

Пытались ли вы хитростью добиться своего?

Кто этот человек?

Кто другие?

Чтобы получить больше информации о со-зависимостях, смотрите Приложение № 2.

НАЧНЕМ • ДЕЙСТВИЯ

А. Начнем.

Осознание своих чувств, осмысление и изучение природы своих зависимостей необходимо для того, чтобы этот процесс «пошел». «Чтобы познать самого себя, будьте правдивы». Иисус есть Истина, поэтому сейчас уместно помолиться.

«Отец, побуждай меня понять мои истинные мысли и чувства, помоги мне осознать мои зависимости, чтобы я мог безошибочно ответить на эти вопросы — ради моего же собственного блага, — начиная свое духовное путешествие. *Я* молюсь об этом во имя Иисуса. Аминь».

Теперь позвольте Святому Духу направить ваш разум, чтобы вы могли правильно ответить на эти вопросы. Существует тонкое различие между тем, что нежно привнесено Духом Святым в наш разум — наитием, — и тем, что мы пытаемся постичь, используя свой интеллект. Начинайте доверяться силе Божьей, и Он покажет вам это.

1. Что вас пугает и беспокоит в этих шагах?
2. Почему вы считаете, что должны пройти их?
3. Что вам нужно изменить в своей жизни?
4. Чего вы надеетесь достичь, пройдя эти шаги?
5. Насколько может измениться ваша жизнь?
6. Считаете ли вы, что готовы позволить Богу работать над вами?

7. Верите ли вы в то, что Бог может использовать эти шаги, чтобы выполнить эту необходимую работу?

Б. Теперь начинайте делать ежедневные записи в своем журнале:

Заведите специальную тетрадь (ваш журнал), чтобы делать в ней ежедневные записи. Прочтя главу, следуйте инструкциям по ведению журнала (в конце «вопросов действий»).

Не имеет значения, в какое время дня вы будете делать эти записи, важно, чтобы были проанализированы и записаны события последних суток.

Неважно также, насколько длинны ваши записи. Просто будьте последовательны и добросовестны, описывая происходящее. Это поможет вам сосредоточиться на работе, которая должна быть сделана.

Прежде чем прочесть «Обзор», сосредоточьтесь на том, чтобы записать в своем журнале ответы на следующие вопросы:

1. Что вы заметили в отношении своих чувств, мыслей и поступков после того, как решили работать над «Двенадцатью шагами»?
2. Каким образом Бог открывается вам или как вы ощущаете Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали сегодня?
4. Какие поражения вы потерпели сегодня?

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

ОБЗОР ДВЕНАДЦАТИ ШАГОВ

Цель этого обзора — определить: где мы находимся, куда мы надеемся прийти, и какие шаги приведут нас туда. Это конкретные шаги, которые должны быть сделаны. Они должны быть сделаны в надлежащей последовательности, и, чтобы завершить ваше духовное путешествие, вы должны сделать все эти шаги.

После первых трех шагов мы чувствуем некоторое облегчение, и у нас появляется искушение остановиться. Сопровитвайтесь — и лично, и с помощью вашей группы — и идите дальше.

Тех демонов, с которыми мы имеем дело, не так-то легко прогнать; и даже если они уходят, то могут возвратиться. Они вернутся и найдут ваш дом выметенным и чисто убраным, но все еще незанятым. И «тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого» (Мтф. 12:43-45).

Мы не можем за несколько недель повернуть вспять всю свою жизнь, состоящую из плохих привычек. Кое-что мы сможем изменить почти сразу, но не стоит обманываться, полагая, что можно достичь конечной цели нашего путешествия за несколько недель.

Я потратил на этот процесс много лет своей жизни, и каждый раз, когда я проходил эти шаги, я находил что-то новое, от чего нужно избавиться, а также кое-что старое, снова вернувшееся ко мне.

В этом обзоре я хочу дать вам общее представление о том, что мы хотим извлечь из каждого шага, показать, почему каждый шаг важен, и как каждый шаг непосредственно переходит в следующий.

Даже дойдя до двенадцатого шага, вы не закончите свое путешествие. Это процесс длиной в жизнь. Шаг двенадцатый учит делиться опытом прохождения с другими. Божья цель нашего исцеления очевидна: чтобы мы как можно больше послужили другим людям. Итак, позвольте мне искренне пожелать вам начать и уверенно продержаться до конца. Это станет самым значительным выбором в вашей жизни после спасения во Иисусе Христе. Этот процесс затронет и изменит всю вашу жизнь, ничто не останется неизменным.

Пусть Бог благословит вас в вашем путешествии.

Шаги

Шаг первый: мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

В первом шаге мы пришли к тому, что исчерпали себя и поняли, что бессильны перед человеком, местом, химическим веществом, привычкой, зависимостью или чем-то подобным. В конце концов мы все равно пойдем: мы бессильны, точка. В нашем человеческом состоянии — в нашей падшей эгоцентричной природе — у нас нет силы. И это наша проблема — отсутствие силы.

Шаг второй: мы пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

Мы бессильны, и все мы нуждаемся в силе, благодаря которой мы можем жить; это должна быть сила, имеющая силу направлять нашу жизнь; и есть только две силы. Существует либо Божья сила, либо сила, которую Он позволил иметь Сатане. Каждый кому-то служит: либо вы служите Богу, либо вы служите дьяволу, или самому себе.

Формулировка шага также констатирует нашу ненормальность. Вы можете сказать: «Да, у меня есть пара проблем, но я не *ненормальный*. Это слишком сильно сказано: *ненормальный!*» В наших целях ненормальность определяется так: «Многokrатно делать одно и то же в надежде получить другой результат и никогда не получая его». То есть, мы получаем все тот же результат — самоубийственный для нас самих и обычно разрушительный для других.

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

Сделав шаг второй и научившись немного доверять Богу, мы теперь вверяем Ему осколки нашей жизни, которые безуспешно пытались сложить воедино своими собственными силами.

Шаг четвертый: Мы тщательно и непредвзято исследовали себя.

Это письменное исследование: берете лист бумаги и описываете себя — кто вы, что вы и чего достигли. Мы ищем в нашей жизни то, что разрушает нас самих и вредит окружающим.

В этот момент процесс становится жестоким по отношению к нам. Первые три шага могут воодушевить вас и поднять ваше настроение: «Вот это да! Разве не замечательно, что Бог собирается сделать все эти чудесные вещи для меня, а мне не нужно делать для себя ничего, не то что раньше». А затем мы попадаем в «долину смертной тени», как я это называю, куда ведут шаги с четвертого по девятый. Здесь-то и начинается «обрезание». С этого момента мы собираемся начать избавляться от всего наносного, от самообмана — чтобы суметь стать теми, кем являемся во Христе.

Шаг пятый: Признали перед Богом, собой и людьми в чем истинная природа наших заблуждений.

В этом шаге мы делимся написанным нами во время шага четвертого — с Богом, с самими собой и другим человеком. Этот шаг требует большого смирения, но он необходим, если мы хотим обрести ту свободу, ради которой делаем эти шаги.

Шаг шестой: Всецело положились на Бога, позволив Ему устранить все наши пороки.

Хотите, верьте, хотите, нет, но проходя шаги четвертый и пятый, мы намерены найти в себе один-два недостатка — даже невзирая на наше «совершенство» в Иисусе Христе. Да, именно так. И мы уже готовы к тому, чтобы расстаться с ними в шаге шестом.

Шаг седьмой: Смиренно попросили Его устранить наши недостатки.

Здесь мы действительно становимся на колени и молимся: обдуманно, конкретно и искренне. Мы начинаем проявлять свою веру в то, что Бог действительно может устранить наши недостатки.

Шаг восьмой: Составили список всех людей, которым причинили зло, и готовы исправить содеянное.

Исходя из того, что мы сделали в шагах четвертом и пятом, мы собираемся составить три списка: список недостатков, примирений и обид. Мы нуждаемся в Божьей помощи, чтобы избавиться от недостатков и обид, и мы работаем над тем, чтобы быть готовыми исправить нами содеянное.

Шаг девятый: Сделали все возможное, чтобы наладить отношения с этими людьми, исключая те случаи, когда это неприятно им или причинит вред окружающим.

В этом шаге мы полностью примиряемся с теми, кому причинили вред: по телефону, в письме или при встрече. Этот шаг можно сделать правильно и неправильно.

Шаг десятый: Продолжили исследовать себя и без обиняков признали те случаи, когда были неправы.

Шаг десятый переносит нас назад — в шаги четыре-девять. В этом шаге есть три вида само изучения: ежедневное, текущее и периодическое.

Шаг одиннадцатый: Молились и размышляли, чтобы полнее контактировать с Богом, настолько, насколько мы поняли Его, моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее.

Мы продолжаем расти, приобретая опыт хождения с Господом посредством молитв и размышлений. Шаг одиннадцатый — это огромный шаг, призванный укрепить нас в нашем каждодневном хождении со Христом и сделать это неотъемлемой частью нашей жизни.

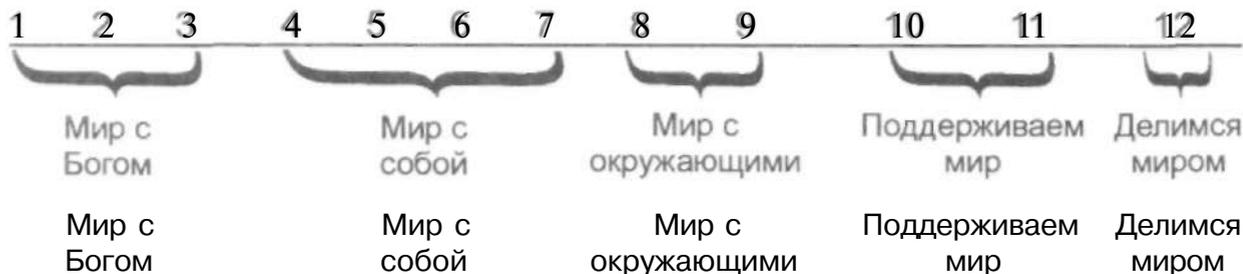
Шаг двенадцатый: Обретя духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы старались донести эту весть до других и во всем следовать этим принципам.

В шаге двенадцатом мы собираемся вовлечь в этот процесс, или в это пробуждение, других людей. Мы ожидаем, что шаг двенадцатый поможет нам узнать, когда и что передать. Мы также узнаем, что означает «во всем следовать этим принципам».

Схема

Теперь я хочу перейти к схеме «Двенадцати шагов» и показать вам главную цель и основную тему «Двенадцати шагов».

- В шагах первом, втором и третьем мы примиряемся с Богом.
- В шагах четвертом, пятом и шестом мы примиряемся с собой.
- В шагах восьмом и девятом мы примиряемся с окружающими.
- В шагах десятом и одиннадцатом мы поддерживаем этот мир.
- В шаге двенадцатом мы делимся этим миром с другими.



Таким образом, пройдя эти шаги, мы примиряемся с Богом, с собой и с окружающими. Остался ли кто-нибудь, с кем вы находитесь в состоянии войны к концу девятого шага? Думаю, нет. Мы охватили все: людей, события и поступки.

Итак, *цель шагов с первого по девятый — обрести мир.*

Мир

Чем же так важен мир? Когда Иисуса собирались уводить, Он повернулся к своим ученикам и сказал: «Я хочу сделать вам подарок».

Представьте себе этих людей — они шли по пустыне, они устали, их обувь, вероятно, изнасилась. Они постоянно были рядом с этим человеком, который все время рассказывал им про Царство и про многое другое. Они, скорее всего, переглянулись и сказали: «Ну, наконец-то Он решил раскошелиться».

А Он повернулся к ним и сказал: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам» (Ин. 14:27). Как вы считаете, о чем они подумали?

«Мир? И что нам делать с этим миром? Да нам бы пару долларов! Лучше дай нам нового верблюда и что-нибудь поесть! Мир? На холме стоит римская армия, а Он дает нам мир? О чем речь?»

Да, если хорошенько подумать, самый ходовой товар на нашей планете — это мир. Это душевное спокойствие. Его продают вам весь день по телевизору Оно в рекламе пива: езжайте на озеро, поедьте на море или купите машину; ешьте это, пейте то, носите это, возьмите пару-тройку того, не хотите ли мальчика, не хотите ли девочку, двух мальчиков, трех девочек... все это сделает вас потрясающе счастливыми!.. Вот теперь я умиротворен!

Конечно, все это звучит не так уж и угрожающе, если не рассматривается в контексте того, к чему взывает наша плоть. Когда я был во власти своих зависимостей, и даже на стадии раннего выздоровления, то все, чего мне хотелось — это чтобы мой мозг просто отключился. Вы понимаете? Просто *отключился!*

«И чем же мне заглушить его? Опрокинуть еще стакан водки или проглотить еще пару "колес"?»

Когда я пребывал в зависимости, это помогало. Поэтому я и делал это: помогало. Поэтому я и возвращался к этому. Это было моим лучшим другом. Это помогало мне. Но однажды это обмануло меня и перестало помогать.

Поэтому я покончил со своей зависимостью, которая раньше манила меня своей спасительной привлекательностью, но уже не спасала меня. Осталась лишь склонность. Я просто выпивал литры пива, выкуривал тонны марихуаны, но оставался таким же несчастным, — мир уже не приходил. Но я не мог бросить, и это в конце концов доконало меня и привело к тому, что мне очень хотелось бросить.

Итак, то, чего я искал — был мир. И иногда я подбирался к нему: «О да, это он...» — тот волшебный миг. Но когда волшебный миг перестал наступать, осталось опустошение и зависимость. Чтобы вырваться, мне нужна была помощь.

В шагах первом, втором и третьем мы примиряемся с Богом: мы собираемся признать свое бессилие; согласиться с тем, что только Бог может сделать для нас то, чего мы сами для себя сделать не в состоянии; и мы позволяем Ему сделать это.

В шагах четвертом, пятом, шестом и седьмом мы изучаем себя. Мы примиряемся с собой. Мы собираемся увидеть себя без прикрас: кто мы и что мы. «Я принимаю это. Я признаю, что это — я. Это я — тот, кто сделал все это, это сделал именно я. Да, я обижал. Да, я не исправил этого. Да, я должен исправить это». Поверьте, эта самооценка хоть и неприятна, но необходима, она — освобождает.

В шагах восьмом и девятом, имея список тех, кому мы причинили зло, мы собираемся примириться с окружающими. Мы собираемся писать им письма, звонить им по телефону и встречаться с ними. «Я причинил вам боль. Я должен исправить это». В этот момент мы поговорим о зле. И мы поговорим о том, почему нам необходимо через это пройти.

Затем, в десятом и одиннадцатом шагах, мы поддерживаем мир. Мы рассмотрим наш путь до этого места. Мы полагаем, что, добравшись сюда, будем чувствовать себя достаточно хорошо. Вы можете рассчитывать на это. Пребывая в мире с Богом, собой и людьми, событиями и поступками, вы больше не воюете. И одной из целей, задач и основных тем «Двенадцати шагов» является то, что *мы прекращаем сражаться с кем-либо и чем-либо*. Мы придем к этому.

К тому времени, когда вы доберетесь до двенадцатого шага, вам захочется, чтобы кто-то подошел к вам и спросил: «Что с тобой произошло? Я тоже хочу иметь то, что ты. Что это такое?»

«Да, я приобрел мир, о котором говорил Иисус, — мир, превосходящий всякое понимание, и вот, как я его приобрел. Если ты хочешь иметь его, то иди со мной и делай то, что сделал я».

Итак, в шаге двенадцатом мы делимся миром. Мы хотим поделиться тем, чему научились, всем, что открыли для себя о том, кто мы во Христе.

Саморазрушительные проблемы

Делая эти шаги, мы будем иметь дело с разного рода саморазрушительными проблемами, следствием зависимости, — от кого-то или чего-то — которые в конце концов приводят нас к печальным последствиям: разбитые взаимоотношения, потеря работы и т. д.

Отдельно мы поговорим о со-зависимостях, попытках исправить людей, найти себя в ком-то, «работоголизме», алкоголизме, пристрастиях: к наркотикам, к людям, к церкви, к сексу, к еде и т. д. Мы подробно обсудим религиозные и духовные злоупотребления и то, как они отражаются на нашей жизни.

Мы — люди — управляемы. И имеются истинные причины нашей управляемости. Мы рассмотрим их: обиды, гнев, сожаления, боль, самоуничтожение, ошибки прошлого, зависть, жадность и т. д. Все это управляет нами, и мы намерены разобраться с этим.

Со-зависимость. Некоторые из вас, возможно, не слышали этого слова. Это *поглощенность кем-то или чем-то, непреодолимая зависимость от кого-то или чего-то*, обычно, от другого человека. Это нездоровая зависимость: *вы до такой степени поглощены участием в судьбе этого человека, что начинаете забывать о себе*. Ваш мир вращается вокруг этого человека, вы даже начинаете терять связь со своими чувствами. Вы можете быть духовно, морально, умственно, а иногда и физически, зависимым. Некоторые люди не склонны впадать в со-зависимость, некоторые — наоборот (см. Приложение № 2: Со-зависимость).

Сила

Сила — это другая важная тема «Двенадцати шагов». Если изначально я бессилен, и мне нужно обрести силу, благодаря которой я смогу жить, то мне также нужно обрести силу, благодаря которой я смогу пройти эти двенадцать шагов. Я гарантирую, что вы не сможете пройти их, полагаясь лишь на свои собственные силы. Если попытаетесь, потерпите неудачу. Вам нужно обрести силу, которая проведет вас по этому пути. Этой силой будет Бог.

Отрицание

Отрицание — это большая проблема.

Существует два аспекта отрицания. Первичное отрицание — это то, что большинство из нас испытывает, услышав о «Двенадцати шагах», рассматривая эту книгу или изучая эти материалы. Мы говорим: «Весьма недурно, это поможет тем... кто нуждается в этом. Я рад, что кто-то приехал к нам с этой программой; и я хотел бы узнать об этой программе, чтобы, столкнувшись с человеком, имеющим подобные проблемы, я смог бы поговорить с ними об этом». Это первичное отрицание.

Вторичное отрицание говорит: «Да, наверное, я не идеален. Возможно, у меня есть те или иные недостатки, но в действительности, не так уж я и плох. Я не *настолько* плох. У меня нет *этих* проблем».

Будто маленький демон кружит поблизости, и кто-то натравливает его: «Она пытается все выяснить». — «Неужели?» — спрашивает демон и нашептывает ей: «С тобой все в порядке. У тебя все хорошо. Они просто слабаки». И мы клюем на это.

Но когда мы начинаем делать первые шаги, наше отрицание начинает трещать по швам. В этот процесс заложено средство против отрицания. Наша боль — вот сила, способная пробить стену отрицания.

Еще кое-что об этом: Бог позволит вам увидеть лишь то, что вы сможете перенести, и лишь тогда, когда вы сможете это перенести. Это не отрицание, это Бог. Не путайте одно с другим.

В заключение

Невозможно пройти эти шаги и не испытать перемен, — пройдя весь путь. Чем больше вы вложите, тем больше извлечете. Чем дальше вы зайдете, тем больший опыт приобретете.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

В оригинале эти шаги были разработаны для «Анонимных алкоголиков», и в шаге первом говорилось о бессилии перед алкоголем. Но для того, чтобы эти шаги смогли помочь любому человеку, я заменил слова «алкогольной зависимостью» словами «своей зависимостью». Именно наши зависимости разделяют нас с Богом и выливаются в определенные формы идолопоклонства, занимая место Бога. Все мы страдаем этим, это результат первородного греха Адама: мы приходим в этот мир с нашей падшей, эгоцентричной, плотской натурой.

Я собираюсь пройти этот шаг с конца. В первую очередь я собираюсь поговорить о неуправляемости, затем о бессилии, а потом объяснить сам шаг.

Неуправляемые

Все мы начинаем этот шаг с конца и продвигаемся вперед. Мы начинаем, когда наши жизни становятся **«неуправляемыми»**.

Единственной причиной того, что нам кажется, что «что-то не так», или того, что нам нужно поговорить с кем-нибудь, или того, что нам нужно пройти эти шаги, или поговорить с пастором, или сделать что-то еще является то, что некоторые сферы нашей жизни, или все сферы нашей жизни, стали неуправляемыми. Это может быть из-за взаимоотношений. Это может быть из-за наркотиков. Это может быть из-за пищи. Это может быть из-за денег. Это может быть из-за религии. Это может быть что-то или кто-то: то, что управляет нами.

Мы обнаруживаем, что некоторые аспекты нашей жизни неподвластны нам. Мы начинаем понимать, что что-то не так и пытаемся пресечь это. Мы *идем* к пастору, мы *разрываем* одни отношения и завязываем другие, или вовсе избегаем любых взаимоотношений. Мы пытаемся прекратить тратить деньги. Мы пытаемся прекратить тренироваться три раза в день и бегать пять миль утором, днем и вечером. Мы пытаемся бросить пить. Мы пытаемся не употреблять наркотики. Мы пытаемся не переедать и не есть между обедом и ужином. Мы пытаемся не быть «работоголиками». Мы делаем все это, и многое другое. Вы можете добавить то, что я упустил.

И тем не менее, мы обнаруживаем, что не в силах совладать с этим. Мы твердим себе вновь и вновь: «Я — новая тварь во Христе (2 Кор. 5:17). Я должен совладать с этим. Почему у меня не получается? Должно быть, я неполноценный. Что-то не так. Я недостаточно проникся Святым Духом. Мне нужно перекреститься. Может быть, когда меня окунали, то окунали недостаточно глубоко. Наверное, меня нужно окропить, окунуть и пропустить

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

через химчистку. Точно! В следующее воскресенье я еще раз выйду вперед. Может быть, если меня перевернут, хорошенько потрясут и помолятся надо мной, то вытряхнут все ненужное из меня».

Итак, мы делаем все это. Кто-то идет консультироваться, кто-то меняет партнеров. Мы женимся. Мы разводимся. Мы налаживаем отношения, мы разрываем их. Мы бросаем работу, мы устраиваемся на работу. Начинаем свой собственный бизнес. Что угодно! Но это не помогает. Одна навязчивая идея сменяет другую. Мы называем это «человеческие усилия против человеческого естества».

Дисгармония

Прежде чем говорить о бессилии, я хочу объяснить, почему естественное, падшее человеческое состояние можно назвать дисгармонией. Отсутствием гармонии. Внутренним разладом.

Давайте рассмотрим это состояние и разложим его на составляющие.

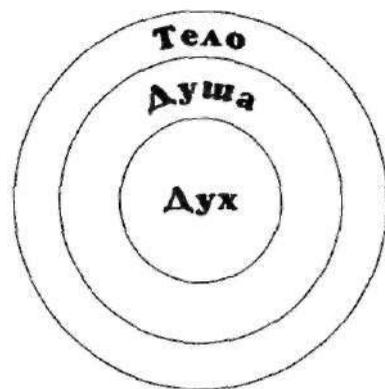
Есть три аспекта дисгармонии, или разлада: физический, умственный и духовный.

Многие из вас — те, кто знаком с христианским учением, — знают, что человек — триединое существо. Таковы мы по своей сути. Таково наше устройство.

Мы состоим из тела, души (или разума) и духа. Вот, что мы собой представляем. Мы не являемся какой-то одной или двумя из этих составляющих, мы — все три составляющие вместе, и так будет до тех пор, пока мы не оставим свое бренное тело.

Отсутствие гармонии затрагивает все: и тело, и душу, и дух человека.

Далее я попытаюсь описать это, и мы свяжем эти описания воедино, чтобы понять значение дисгармонии для неуправляемости и бессилия.



Тело

Физически, мы обнаруживаем, что существует аллергическая реакция тела.

У алкоголика аллергия выражается в том, что ему недостаточно выпить одну рюмку. Если он выпил рюмку, у него начинается аллергическая реакция: ему хочется выпить еще рюмку. А потом еще одну. Затем, когда он выпивает ее, ему хочется еще. И еще, и еще... до тех пор, пока он либо не напьется до потери пульса («отключится», свалится с ног и т. д.), либо что-нибудь не случится.

Для тех из вас, кто не является алкоголиком или наркоманом, мы попытаемся перенести это определение аллергии на другие вещи. Как бы вы не лечились, каким бы ни было ваше лекарство или ваша навязчивая идея, до какой бы степени вами не овладела та или иная зависимость, от этого зависит ваше настроение. И вы это понимаете. Вам становится лучше.

- Он заставляет меня чувствовать себя хорошо.
- Она заставляет меня чувствовать себя хорошо.
- Если я съедаю три пирожных с кремом, то ощущаю блаженство.

— Я чувствую себя хорошо, если пробегаю десять миль по утрам и во время обеденного перерыва, когда тренируюсь с гантелями и потом пробегаю еще десять миль по вечерам. Это изменяет мое сознание.

Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

— Бегая через весь город по несколько раз в неделю, чтобы посетить духовные служения, где присутствует Дух Святой, вливаясь в эту атмосферу единства и погружаясь в эти теплые волны любви, я счастлив... Ничего, что дети не кормлены и на работу я пару раз не пошел... Но как здорово! Я высоко с Господом! Да, дружище! Бог и я — это верх блаженства! Это такая легкость!.. Один из моих детей вчера вечером попал в полицию, но меня не было дома — я просто не мог быть дома последние три месяца. Но Бог и я, мы позаботимся об этом, и все будет просто прекрасно. И я снова погружусь в эти теплые волны любви... и передам это своему ребенку... ассоциативно.

Это могут быть деньги, это может быть зависть, может быть трата денег — пристрастие к покупкам, пристрастие к людям, к спорту... мы можем стать зависимыми от чего угодно, но чем бы это ни было, это то, что меняет наше сознание и настроение. Не найдя значимости в себе, мы ищем ее «на стороне», и в этом и выражается физическое проявление дисгармонии.

Во всем, что позволяет нам обрести свою значимость вне Бога, потенциально заложена дисгармония — разлад. Это неправильно. Это ложь. Это подделка. Это фальшивка. Это уловка. И это делает нас зависимыми, поскольку нам хочется всегда так себя чувствовать.

Ко времени написания этих строк я уже много лет свободен от своей бывшей зависимости, и тем не менее, я уверяю вас, у меня осталось желание все время испытывать те ощущения. Я сильно сомневаюсь в том, что среди вас есть такие, кто не хочет все время чувствовать себя хорошо — если вы будете честны.

Единственное, что мы можем предпочесть этому, это пожалеть себя. Это что-то вроде соревнования между следующими состояниями: «Я хочу чувствовать себя по-настоящему хорошо!» — и: «По-настоящему хорошо я себя не чувствую, — не настолько далеко зашел, — но жалость к себе ощущаю. И это неплохое ощущение. Буду пока упиваться этой жалостью».

И я почувствую себя еще лучше, если старина Джо и еще пара моих приятелей поймут меня и пожалеют меня. Они скажут: «Дружище, ты, видно, и сам не понимаешь, *насколько* тебе худо! Я *думаю*, тебе даже хуже, чем ты сам думаешь! Что может быть хуже?.. Как они могли... О!.. Да!.. Я так сочувствую тебе...»

Это мы любим. Мы любим жалеть себя. Мы либо взмываем ввысь, либо падаем на самое дно. Нас не устраивает середина. Быть обычными — не для нас. Боже упаси, чтобы кто-то сказал, что мы обычные! «Боже, все что угодно, только не заставляй меня быть заурядным!» Вам не кажется, что это слово даже звучит ужасно! И уж если нам суждено быть обычными, то мы хотим быть очень обычными, — обычной персоной номер один во вселенной.

Итак, мы хотим быть номером один то ли по одну сторону спектра, то ли по другую. И в какую бы крайность мы не подались, она может вызвать аллергию тела.



Душа

Одержимость разума

Умом я понимаю, что моя жизнь стала неуправляемой, что это пристрастие, эта болезнь, аллергия, навязчивая идея или неотступная мысль вредит мне, — возможно, даже убивает меня. «Нельзя продолжать делать это. Это неправильно. Я должен бросить».

Парень с проблемой веса говорит сам себе: «Я вешу три сотни фунтов, и все равно каждый день лопаю эти пирожные с кремом — по три на день. Мне нужно остановиться».

Умственная одержимость дает о себе знать: «Триста фунтов — это не так уж и много. Многие люди весят триста фунтов. Пара лишних фунтов — не беда». Умственная одержимость всегда любезно предоставляет нам разумные объяснения.

Два основных симптома заболевания умственной одержимостью — это **самооправдание (оправдание своих действий)** и жалость к себе.

Чувствуя, что поступаем неправильно, мы ищем оправдание своих действий и пытаемся найти уважительные причины для всего того, что мы делаем. Основным побуждением этого стремления является наше желание обрести душевный покой — почувствовать себя хорошо. Умственная одержимость помогает нам оправдать себя, когда мы собираемся скушать свои пирожные с кремом, выпить виски, с головой уйти в спорт или ежедневно ходить в церковь — в ущерб семье и работе, — всего, что мы делаем для собственного удовлетворения. И мы оправдываем собственное желание любой ценой удовлетворить свои пристрастия.

И если мы не чувствуем себя хорошо, то либо занимаемся самооправданием, либо жалеем себя. Единственное время, когда я не занят этим — это время, когда я в гармонии с Богом, когда между Богом и мной согласие, — как правило, когда я молюсь. Откровенно говоря, если я не молюсь в той или иной форме, с осознанием Божьего присутствия в моей жизни, то либо занимаюсь самооправданием, либо жалею себя.

Отрицание

Обычно мы сосредоточиваемся на своих проблемах, отрицая при этом реальность происходящего; это часть самооправдания. Мы отрицаем, даже не осознавая этого, — убегая от реальности и оставляя место дьяволу.

Если бы мне суждено было попасть в ад и стать демоном, я выбрал бы дух отрицания. Ему легче живется, чем другим демонам. Он просто играет на бильярде и прислушивается.

Он слышит, как кто-то говорит: «О'Нейл подумывает бросить пить». — «Да неужели?»

И во мне звучит отрицание: «У тебя нет проблем с выпивкой. Ты пьешь не больше, чем все эти придурки. *Вот у них* — действительно проблемы. Если бы остальные следили за собой, то и у тебя было бы меньше проблем. Давай-ка еще кружечку пивка, ты заслужил. Одна кружечка не повредит».

И я думаю: «Действительно. Это они, а не я. Проблема в них, а не во мне. А мне нужно немного расслабиться».

И отрицание возвращается к игре на бильярде. Все, что ему нужно сделать - - это поманить тебя; и ты побежишь, спотыкаясь.

Он говорит: «Съешь еще пару пирожных. Это вовсе *не повредит*. Ты контролируешь себя. К тому же, все не так уж и плохо: триста фунтов — это не вес! Некоторые весят и семьсот, и восемьсот фунтов. Тебе до этого далеко».

Пьяница говорит своему собутыльнику: «Послушай, у тебя все еще есть работа, у тебя все еще есть жена и машина. Ты все контролируешь. Проблемы у тех, кто валяется на улице и ночует под мостом. А у тебя разве проблемы? Ты пьешь не больше, чем я. Так что все нормально».

Отрицание также уверит вас в том, что это сойдет вам с рук. Оно скажет вам все что угодно. Таково отрицание и таковы некоторые из методов, которыми оно действует.

Самооправдание

Наше самооправдание — это неотъемлемый атрибут одержимости нашего разума.

Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

Если вы не следуете Божьей воле и закрыты для Него, то это приведет вас к чему-нибудь вроде этого:

— Мне не повредит, если я сделаю это.
— Мне не повредит, если я выпью немного этого.
— Господи, да на моем месте ты сделал бы то же самое.
— У него новая машина. А ведь я все делаю так же, как и он. Так почему же у меня нет новой машины?

— Я заполучу это.
— Я заполучу это, то и еще вон то.
— Боже, твой план для меня срабатывает не так быстро, как я думал. Я *такой* талантливый. Ты сотворил меня *о-о-о-очень* талантливым. Почему Ты не найдешь применения всем этим талантам? Я пришел и столько проторчал здесь, в этом музыкальном грохоте, лез из кожи вон и улыбался... И — ничего! Может мне просто пойти и сделать лоботомию, чтобы избавиться от своего музыкального дара.

Это еще больше жалости к себе, оправданий и самооправдания.

Беспокойство

Беспокойство — это размышления о лжи дьявола. Позвольте повторить: *беспокойство — это размышления о лжи дьявола*. Вот и все. Беспокойство *никогда* не бывает от Бога.

Это один из путей, позволяющий дьяволу проникнуть в область души, разума и одержимости разума, напасть на нас и лишит нас сил сделать выбор. Переживая о чем-то, мы не позволяем Богу уладить это. Кто-то сказал: «Если я не беспокоюсь, то ощущаю, что теряю контроль над тем, о чем переживал». Это именно то, что и должно произойти. Нам нужно выкинуть из головы то, о чем мы беспокоимся, и позволить Богу уладить эту проблему.

«Забыть и доверить Богу...» Когда я впервые столкнулся с этой программой, то не знал, что это означает. Я подумал тогда: «О чем забыть? Что доверить Богу? О чем речь?» Я просто бросил все и целый день провалился в постели.

Но это означает освободить свой разум от наваждения, овладевшего им, перестать постоянно думать об этой проблеме. Пытаясь все время держать что-то в своих руках, мы не позволяем Богу взять это в Свои руки.

Битва

Умственная одержимость. Вот, где нас атакуют. Вот, где происходит сражение. Иногда в церкви мы поем о «войне на небесах» и тому подобном. Я хотел бы поговорить с тем из вас, кто, сбросив свое земное облачение, встал бы рядом с архангелом Михаилом, взял бы его меч, пошел бы в центр города и победил бы пару демонов.

Мы молимся. Да, мы молимся. А война идет на небесах.

Но где эта война идет во мне? Да прямо здесь, в моей голове. Это поле битвы. Это *моя* часть небесного сражения. И маленькие духовные человечки дерутся там насмерть. И делают они это при помощи разного рода умственной одержимости, пытаясь усугубить мой разлад.

Помните, что в обзоре мы говорили о мире? Что разлад несет в наш разум? Он несет отсутствие мира. Не правда ли? Если мы пребываем в мире, то разлад разрушает наш мир. Он не миролюбив.

Дух

Духовно говоря, я определю дисгармонию как «блокировку духа».

Библия называет это ожесточением сердца. Различными поступками, одержимостью ума, чувством вины, страха и тревоги мы возводим барьер для духовного человека. Мы



блокируем Дух Божий. Мы отдаляемся. Мы **бессильны перед нашим отделением от Бога**, которое является нашим человеческим свойством.

И выход один: прорыв этой духовной блокады.

По мере прохождения этих шагов мы обнаружим, что почувствуем себя лучше сначала духовно, а умственное и физическое улучшение придет само по себе.

Но если мы отсекаем Дух, если мы отделяемся от Духа, то мы теряем свою целостность.

Многие люди называют это отделение, и называют обособленно, «грехом». Но я не хочу много говорить о «грехе», потому что «грех», и вам нужно это знать, — это *симптом*. Грех — это лишь симптом разлада. Грех — это *не* проблема. Он выглядит, как проблема. Он создает проблемы. Но он — не проблема.

Не сталкивались ли вы с тем, что, избавляясь от одного греха, вы лишь готовили почву для произрастания другого? Это может чем-то, что вы даже не считали грехом, чем-то, что делает вашу жизнь неуправляемой или чем-то, что побуждает вас делать то, что вредит вам, или чем-то еще, причиной разных проблем, — духовных, нравственных или физических.

Мы охотимся на симптом. Это очередное заблуждение.

Пожалуйста, не подумайте, что я говорю, что грешить — это нормально. Это не то, что я хочу сказать. Я хочу сказать, что **сама проблема — это не проблема, проблема — это наша реакция на проблему**.

Позвольте пояснить: допустим, я выпил, выпить — не грех. Но напиться, сесть за руль и сбить кого-нибудь — это грех. Напиться и пойти грабить близлежащий магазин — грех. И пьянство — грех.

Хорошо, а является ли проблемой то, что я граблю магазины?

— Если бы только заставить этого парня прекратить грабить магазины, то он бы был замечательным малым!

— Просто выйди сюда, вперед: «Господь, освободи этого парня от искушения грабить магазины!».

А на следующей неделе и говорю: «Вот это да! Я не ограбил ни одного магазина. Слава Богу! Я грабанул ювелирную лавку, что на соседней улице, но не магазин; да еще прикарманил сотню тысяч долларов на работе, просто подвернулась возможность... но ни одного магазина!»

Мы не докопались до сути проблемы. А проблема — это болезнь. Проблема — это то, что кроется за симптомом. Проблема в нашей *реакции* на проблемы и то, как мы справляемся с этой реакцией.

Итак, наш дух заблокирован, мы страдаем одержимостью разума, аллергией тела, или любым другим наваждением, на наш выбор, — любой зависимостью или чем угодно, — тем, что управляет нашей жизнью и определяет наш конечный пункт назначения. Мы просто мечемся между стремлением хорошо себя чувствовать и жалостью к себе: туда-сюда, туда-сюда, туда-сюда.

Я называю это циклом зависимости. Это замкнутый круг -- мы просто вертимся, как белка в колесе. Вертимся и говорим правильные слова о том, что надо остановиться, — но не можем даже приостановиться. Это может по-разному выражаться и по-разному выглядеть. Это напоминает мне старую поговорку: «Та же самая блудница, только по-новому одетая».

Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

Мы в цикле зависимости, и мы бессильны. Мы испробовали все, чтобы прервать этот цикл, но он и не думает прекращаться. Причина — наш заблокированный дух. Нам недоступна сила, необходимая для того, чтобы разорвать этот порочный круг.

Бессилие

Теперь мы подходим к основному, к самой сути этого шага, — нашему бессилию.

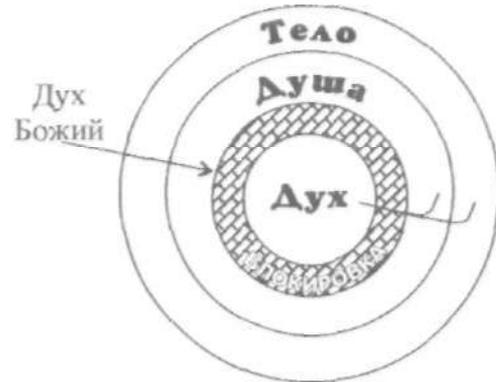
Я бессилён, потому что я *не могу не* делать то, что я делаю, чем бы это ни было, — убивает ли это меня, или делает мою жизнь неуправляемой. Я *не могу не* делать это. Я молюсь об этом. Я переживаю из-за этого. Я делаю все что могу, чтобы прекратить это, но оно возвращается, и я не в состоянии прекратить делать это.

Суть этого шага, который я должен сделать, чтобы начать свое освобождение, в следующем: мне необходимо признаться перед самим собой и перед Богом: «У меня нет сил, я бессилён, я не могу *не* делать это». Не имеет значения, насколько виновным я буду себя чувствовать из-за этого, неважно, кто и что скажет по этому поводу, — но: «Я не могу *не* делать это».

Многие пасторы и учителя, скорее всего непреднамеренно, допускали некоторое религиозное и духовное преувеличение. Они говорили: «Вы — новое творение во Христе. Просто будьте этим новым творением во Христе. Бросьте это! Просто остановитесь! Прекратите бить вашу жену! Просто прекратите! Просто найдите этот стих и прочтите его: "Я — новое творение во Христе". По дороге домой читайте этот стих: "Я — новое творение, я — новое творение"». А парень приходит домой и... просто лупит ее. В чем же дело? Он все еще пытается справиться с этим своими собственными силами.

А теперь подумайте об этом и рассмотрите картину в целом. Если болезнь нарушает мою целостность, — блокирует мой дух от Духа Божьего — то, независимо от приложенных мною усилий, я не смогу справиться с проблемой, мне неоткуда черпать силы. Откуда я стану черпать их? Из себя. Из собственной души (умственно) и из собственного тела (физически), — из самого себя.

Как же нам пробить блокаду нашего духа? Признав то, что сам по себе я не могу прекратить делать то, что делаю. Несмотря на кажущуюся легкость, я не могу сделать этого.



Признание, готовность, благодать

Я не в силах отказаться от своей зависимости. Мне нужна Божья помощь, и я готов позволить Ему помочь мне. «Боже, я готов отбросить свое "я", отбросить свою гордыню, отбросить свое самолюбие и позволить Тебе сделать все то, что Ты сочтешь нужным сделать. Я не знаю, что Ты будешь делать, и как Ты это сделаешь, но будучи таким, какой я есть, я не могу бросить».

Такая готовность — такое признание *своего бессилия и наше желание позволить Богу сделать для нас то, чего мы не можем сделать для себя сами — это то, что пробивает брешь в стене, ограждающей наш дух, позволяя Божьей благодати проникнуть внутрь, освободить наш дух, войти в разум (или душу) и взять все это под контроль: алкоголь, наркотики, еда, насилие, вредные привычки и зависимости. Его благодать войдет и будет каждодневно пребывать в нас, если мы проявим готовность позволить Ему сделать это, Он избавит нас от нездоровых желаний и стремлений.*

«Боже, избавь меня от этого желания, от этого наваждения и этого самооправдания, — всего, что побуждает меня каждый день делать это и удерживает меня на этом пути. Боже, *Ты* избавь меня от этого. Я ничего не могу с этим поделать, только положиться на Тебя. Избавь меня, Боже, от этого!»

Теперь Его благодать вошла в мой дух, потому что *я готов* допустить это. Какова же цена? И как долго мы стоим снаружи, на холоде, из-за своей неготовности?

Лишь когда я желаю этого, Его Дух пробивается сквозь стену, вливается в меня, и Его благодать делает для меня то, чего я не в силах сделать сам для себя. Вот уже три дня, как у меня нет желания есть пирожное с кремом. Завтра я не захочу бутылку пива. «Прошло уже три дня, а я еще не выкурил ни одного косяка. Поверить не могу — я даже не думаю об этом. С ума сойти! А ведь я и пальцем не пошевелил! Как же это произошло?»

Благодать Божья.

Потому что я был готов позволить этому случиться. Потому что я признал свою неуправляемость, а потом сумел честно сказать: «Боже, я пытался двадцать лет, — мне кажется, я бессилен».

Некоторые из нас скажут: «Есть, Боже, ничтожный шанс того, что я, может быть, и бессилен. И просто на всякий случай — вдруг это окажется правдой — я позволяю Тебе сделать это». И Он сделает это. Точно так же. Незамедлительное освобождение. Многие из вас, а может быть и все, сталкивались с незамедлительным освобождением в той или иной сфере своей жизни. Я только что описал, как это произошло со мной.

Но иногда этого не происходит. Проблема в том, что мы не отдали Ему *все*. Нам слышалось, что Он сказал: «Ну, пожалуй я помог бы тебе вот с этим, с тем... ну и с теми двумя...»

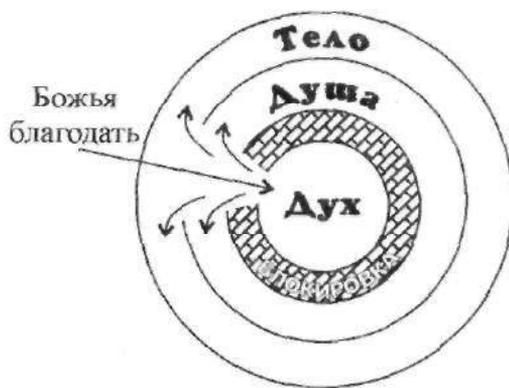
И мы в ответ: «Спасибо, Боже, мне бы всего по одному. Да, этого достаточно. А с остальным я справлюсь сам, там у меня все будет в порядке. Если мне что-нибудь нужно будет подправить, я потом снова обращусь к Тебе».

Готовность — это сердце, душа и суть первого шага. Без готовности и честности с самим собой мы не сдвинемся с места. Неважно, что за груз мы тащим за собой, — без признания собственного бессилия и готовности сбросить этот груз нет смысла и думать о следующих шагах. Это аксиома, которую нам необходимо усвоить в первом шаге, — прежде, чем двигаться дальше.

Что происходит в противном случае? Мы возвращаемся в себя. Мы возвращаемся в те две области тела и души. Дух блокирован, и мы варимся в собственном соку. Туда-сюда, туда-сюда...

Иногда мы, получив небольшое представление об этом, думаем: «Я намерен пройти эти «Двенадцать шагов», я намерен изучить их, стать экспертом в этом вопросе, а тогда уже поработать над собой, — вот как я поступлю».

Действительно, когда мы проходим первый и второй шаги, и особенно после третьего шага, у нас все больше и больше проявляется нескромность считать, будто *мы* и в самом деле добились всех этих перемен, что происходят с нами. Но все, что мы действительно делаем — это выполняем условия, позволяющие Богу осуществлять все эти перемены: «Я



Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

не могу; Он может; я думаю, что позволю Ему». Помните это. Берегитесь свойства человеческой природы возвращаться в себя.

Ведь как нам свойственно поступать: Бог благословляет нас деньгами, а мы садимся, берем карандаш и бумагу и начинаем: «Хорошо, что же я сделал? Что я сделал? Дайте-ка, я проанализирую события прошлой недели и выясню, что же я такого сделал, чтобы сделать это же и на следующей неделе, — тогда Он пошлет мне еще денег». Благодать Божья неизмерима. Это отдаляет нас от источника. Отдаляет от исцеления. Отдаляет нас от Бога и возвращает внутрь себя.

Мы, ребята, можем быть только в одном из двух центров. Их всего два: Бог в центре — я в центре. Бог в центре, я в центре, точка. Не существует третьей или нейтральной позиции.

Бессилие в отличие от беспомощности

Бессилие перед своей человеческой сутью — это не то же самое, что беспомощность. Если я бессилён, ещё не значит, что я беспомощен. Но беспомощность — это ловушка, в которую может попасть исполненный жалости к себе, оправдывающий себя нездоровый человек во время изучения этого шага.

Беспомощность говорит: «Да, я никчемный. Я не могу сам себе помочь». И мы проникаемся жалостью к себе, которая держит нас прикованными к нашей зависимости. Мы находим себе оправдание, позволяющее нам поступать так, как нам хочется. А бессилие означает, что я *не могу* не делать то, что я делаю. То есть позиция, базирующаяся на реальности, побуждающей нас искать силу, способную изменить нашу жизнь. Мы измотаны этим разладом, этим бессилием и не хотим больше искать никаких оправданий.

Бессилие отличается от беспомощности. Не путайте их в этом шаге.

Право выбора

Теперь единственная сила, которой мы обладаем, — это сила делать выбор, право выбора. Сила выбора — это единственная данная нам Богом сила. Он создал нас по Своему образу и подобию и наделил нас свободной волей, которая является нашей силой воли; и наша сила воли — это наше право выбирать источник, из которого мы собираемся черпать свою силу. И пока наша зависимость, болезнь или навязчивая идея не лишила нас этой силы, мы обладаем правом выбора.

Это означает, что я должен выбрать, кому я буду служить. У Боба Дилана была когда-то песня, которая называлась: «Ты собираешься служить кому-то». Независимо от того, кто вы и чем вы занимаетесь, до тех пор, пока вы пребываете в этом мире, вы каждый день будете кому-то служить. Вы будете служить или Богу, или себе. Первая ложь, прозвучавшая в Эдемском саду, была такова: «Ты, Мистер Эго, можешь быть Богом». Мы клюнули на это тогда и клюем на это по сей день.

Итак, право выбора — это то, что нам необходимо восстановить. Разного рода пристрастия и зависимости лишают нас силы сделать выбор. Вот где сатана и его демоны атакуют нас. Вот как он одерживает победу над нами в нашей жизни. Если он сможет лишить меня единственного, в чём я силен, то сможет управлять моей жизнью. А единственное, в чём я силен, это моя свободная воля и мое право выбирать свою силу.

Одной из причин нашего падения является то, что мы выбираем силу *своей* воли. Мы часто говорим: «Да, он мог бы остановиться, если бы только у него было больше силы воли». Я не знаю никого, у кого больше силы воли, чем у алкоголика. Алкоголик может

найти выпивку в воскресное утро в центре Канзаса, где действует сухой закон, причем ее доставят ему в гостиницу, даже если у него нет денег и достать их негде. Вот это сила *воли!*

Некоторые из вас, когда хотят добиться чего-то, или быть с кем-то, или пойти куда-то, или купить что-то, или сделать что-то навязчиво-одержимое, отравляющее вас, *сделают* это.

Итак, вот откуда приходит обман: если я рожденный свыше христианин, и у меня есть сила своей воли, то я пытаюсь достичь чего-то собственными силами. Тогда я падаю. Мы всегда падаем. Мы не можем сделать для себя то, что может сделать для нас Бог. Есть две работы: моя работа и Божья работа. Я не могу сделать Божью работу, а Бог не станет делать мою. Моя работа — признать, что я бессилен и доверить решение проблемы Ему.

Это должно стать присказкой: «Я не могу, Он может; я позволю Ему». И так каждый день. *Ежедневно.* Я не могу сделать это. Я бессилен прочитать эту лекцию, разве что силой Божьей.

Но не путайте бессилие и беспомощность. Не отказывайтесь пройти этот шаг из-за мнимой беспомощности.

Божья сила

Подумайте об этом шаге и подумайте о Боге с точки зрения силы. Бог — это личность. Я наконец-то понял это. Для этого мне понадобилось всего лишь тридцать пять лет. Теперь, когда мы знаем, что Он личность, нам необходимо прийти к пониманию того, Он обладает силой. Всей силой. Мы все время слышим о сатане и его силе: «Знаешь, ему подвластно то, ему подвластно это». Да, сатане позволено обманывать, обвинять и дана какая-то сила, если ему удастся искушить вас. Но *Богу* принадлежит *вся* сила. Иисусу, как личности, принадлежит *вся* власть.

Итак, я хочу, чтобы вы обдумали этот шаг, размышляя о Боге, Его силе и о самом себе — своем собственном человеческом бессилии и своеволии. Уходя в себя, вы служите себе и сатане; тогда он направляет вашу жизнь и может лишить вас силы выбора.

Сила, контроль и власть

Порой нам кажется, что мы сильны, потому что можем запугать людей и повлиять на них, — заставить их делать то, чего хочется нам. Но это не сила, это контроль.

Иногда мы думаем, что сильны, потому что мы начальники или те, кто отвечает за принятие определенных решений. Но это не сила, это власть.

Настоящая сила — сила, в которой мы нуждаемся, — это сила изменить природу сотворенного.

Чтобы помочь вам понять разницу между этими понятиями и понять, что нам подвластно, а что нет, я предлагаю вам следующий ориентир, практическую формулировку.

Сила изменяет, *контроль* удерживает, а *власть* правит.

Не имея доступа к реальной силе, мы бессильны измениться. В конце концов мы обнаружим, что только Бог имеет силу по-настоящему изменить что-либо. Если кто-либо или что-либо, как нам кажется, обладает силой свершать перемены, то, если это истинная сила, сила эта идет от Бога и остается Божьей силой, работающей в этом человеке и через этого человека.

Личный опыт

У меня была высокооплачиваемая, престижная руководящая должность до тех пор, пока в одно прекрасное утро меня не вызвали и не сообщили: «Вы уволены. До свидания.

Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

Не беспокойте наших сотрудников расспросами, звонками и визитами. Вот ваше выходное пособие».

Я спросил:

— Что я сделал?

— Ничего. Нам просто нужно сменить администраторов.

— Правда? Хорошо, а можем ли мы поговорить?

— Нет. Прощайте. Желаем успехов.

Я не мог поверить, что это была истинная причина моего увольнения. Неделю назад меня вызывали на ковер за то, что я молился и превозносил имя Иисуса на собрании. Мне сказали, что это расценивается как проявление слабости с моей стороны: «Если руководитель не в состоянии организовать работу, ему приходится молиться».

Я был обижен, смущен и шокирован. Я действительно был шокирован, напуган и т. д. и т. п. Мне хотелось знать, что же произошло на самом деле. Я не мог думать ни о чем другом. Но мне нужно было пережить это. Пережить как можно быстрее.

И все это произошло через неделю после того, как я похоронил свою мать. Неудачный месяц.

Теперь у меня появилась замечательная возможность пожалеть себя. Если бы я хорошенько постарался и повлиял на окружающих, то мог бы заставить всех плакать и жалеть Майка. Трудно найти более обоснованный повод вызвать жалость к себе. Мне даже не пришлось бы прилагать слишком много усилий, чтобы затронуть чувства окружающих.

А теперь давайте копнем глубже. Я работал над этими шагами много лет. Для большинства из них я был рожден свыше. Бывает позиция, которую можно выразить так: «О! Я рожден свыше, и теперь все будет чудесно! Жизнь просто прекрасна, никаких проблем! Мы будем просто нестись по волнам жизни и всегда будем счастливы».

Может быть с некоторыми так и происходит, но мою лодку в море жизни время от времени бросало на скалы. Лодка пока еще не совсем затонула, лишь пробоины видны там и сям. Но Бог держит меня на плыву, успокаивает море и ведет мой корабль... если я Ему позволяю.

Когда все это происходит, я благодарю Бога. Благодаря моим взаимоотношениям с Иисусом Христом, у меня есть Бог; Он ведет меня через эту программу и дает мне ее понимание. Он дает мне мудрость сказать: «Слава Богу, меня уволили. Это чудесная возможность для того, чтобы Бог сделал что-то». Я сказал: «Боже, у меня жена и трое детей. Им нужно есть. У Тебя появились проблемы. Я не знаю, как Ты собираешься их решать. Но я буду приходить и напоминать о себе — каждый день».

Шаг первый — решающий шаг

Шаг первый является решающим шагом. Это единственный шаг, который нужно пройти со всей тщательностью. Вам нужно сделать его, и сделать качественно. Вы должны признать, что совершенно бессильны, и что ваша жизнь стала неуправляемой. Пока вы не придете к такому заключению, вы не готовы, или неспособны, сделать следующие шаги и извлечь из них что-либо. Поэтому не переходите к шагу второму и третьему до тех пор, пока не сделаете шаг первый.

ШАГ ПЕРВЫЙ • ДЕЙСТВИЯ

Теперь, ознакомившись с материалом первого шага, поразмышляйте над формулировкой этого шага. Прочитайте ее несколько раз.

Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

Простая цель этого шага ясно выражена в самой формулировке. Это ваш первый шаг к обретению мира с Богом. Вы делаете это, признавая свое бессилие перед своей зависимостью. Это все, что вам необходимо сделать в первом шаге.

Как всегда, начинайте доверять Богу, попросив Его дать вашему разуму честные ответы на эти вопросы.

А. Действия

Просмотрите списки «Зависимости» и «Самоконтроль» (стр. 15, 16). Теперь ответьте на следующие вопросы:

1. Перечислите то, перед чем вы бессильны. Учитывайте свои чувства, мысли и поступки.

2. Перечислите то, что стало неуправляемым в вашей жизни.

3. Составьте список того, по отношению к чему вы имеете:

(а) силу

(б) контроль

(в) власть

Примечания: В течение всего времени работы над первым шагом ежедневно просматривайте эти три вопроса. Будьте готовы внести добавления или исправления по мере того, как будете обнаруживать что-то новое.

4. Приведите примеры неоднократно повторяющихся поступков, которые являются причиной того, что ваша жизнь становится неуправляемой.

5. Как вы пытались управлять этими сферами вашей жизни?

6. Опишите некоторые из ваших навязчивых мыслей (когда ваши мысли постоянно вертятся вокруг какого-либо пристрастия или желания что-либо сделать).

7. Напишите, каким образом вы оправдываете свои зависимости или скверные поступки?

8. Что послужило причиной того, что вы оказались заблокированным от Божьего Духа?

9. Какие препараты вы используете, чтобы чувствовать себя хорошо? (Под препаратами я подразумеваю все, что помогает вам бороться с плохим самочувствием и болью.)

10. Каким образом вы лгали самому себе?

11. Перечислите последствия своих зависимостей, плохого поведения и вредных привычек.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

12. Каким образом ваше поведение затрагивает других людей.

13. Увенчались ли успехом ваши усилия поменять что-то в этих сферах вашей жизни?

14. Готовы ли вы признать, что без Бога вы бессильны и ваша жизнь неуправляема? Если да, то вы готовы сделать первый шаг.

Помолитесь искренне: «Дорогой Бог, я, _____, признаю, что бессильны перед своими зависимостями, и что моя жизнь стала неуправляемой.

Б. В ваш журнал:

1. На этой неделе определитесь с тем, перед чем вы бессильны. Перечислите и запишите свои мысли, чувства и открытия.
2. Каким образом вы обнаружили Бога и ощутили Его присутствие в вашей сегодняшней жизни?
3. Какие победы вы одержали сегодня?
4. Какие поражения вы потерпели сегодня?

ШАГ ВТОРОЙ

Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

На мой взгляд, это самый интересный шаг из всех двенадцати. Часто его лишь просматривают и уделяют ему меньше внимания, чем другим шагам. Люди, применявшие эти принципы на практике, или недооценивали этот шаг, или не утруждали себя пониманием этого шага. Одной из причин такого отношения является то, что многие, читая «мы пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни», думают: «Ну, я-то всегда верил в Бога, какой там следующий шаг?»

Наверное, даже некоторые из вас так подумали. Но этот шаг гораздо серьезнее, чем кажется на первый взгляд.

Я буду использовать стихи из Писания, а также ссылаться на книгу «Анонимные алкоголики». Рукопись была написана Биллом Уилсоном. Он вывел свои принципы из шести принципов Оксфордского движения, — христианского евангельского движения — целью которого была евангелизация мира. Он принимал участие в этом движении после того, как освободился от алкогольной зависимости; а примерно через два с половиной года он решил, что не сможет евангелизировать мир, но, возможно, сможет помочь другим алкоголикам стать трезвенниками. Тогда он оставил это движение и развил шесть принципов в «Двенадцать шагов».

Мы пришли к вере

Вернемся к второму шагу. «Мы пришли к вере»: мы должны куда-то прийти и во что-то поверить. Одно из самых лучших высказываний, которое я когда-либо слышал о втором шаге, принадлежит человеку по имени Джэк Боулэнд, и мне хотелось бы отдать ему должное — он трудился над этим процессом много лет. Он сказал, что *суть второго шага в том, что мы приходим к вере в то, во что мы верим.*

Поверить в то, во что мы верим

Как насчет этого? Мы приходим к *вере* в то, во что мы верим. По-настоящему *поверьте* в это.

Существует разница между верой и знанием. Мы говорим: «О да, я знаю, что Бог существует. О да, я верю, что Бог есть, где-то там. О да, я верю, что Бог любит меня. О да, я знаю это. О да, я знаю этот стих. Я выучил его. Да, я хожу на эти занятия. Да, я хожу в церковь».

Это то, что мы говорим и делаем. Но прийти к вере в то, во что мы верим и истинной вере в это — совсем другое, другое движение внутри нас. И наилучший способ начать верить в то, во что мы верим, — *это прекратить верить в то, во что мы не верим.*

Прекратить верить в то, во что мы не верим

Я знаю, что вы умные люди. И я также знаю, что вы можете разобраться в себе, возможно, даже хорошо разобраться, а также то, что вы не верите всему, что слышите. Вы даже верите не всему тому, что говорится с кафедры. Порой необходимо различать истину и вымысел.

Поэтому прекратить верить в то, во что вы не верите — нормальное явление в ходе духовного роста. В вас и во мне есть нечто, исходящее из религиозной зависимости прошлого: духовной зависимости, религиозного принуждения, обрядов, религиозных систем, деноминационных верований — всего того, что оставило свой отпечаток, являясь на самом деле или неправдой, или частичной правдой, или ложью, приправленной истиной.

А теперь, для того, чтобы прийти к вере в то, во что вы верите, а потом *поверить* в то, во что вы верите, вам необходимо разобраться в том, во что вы верите. А потом начать верить в это. Я имею в виду верить *по-настоящему*. И чтобы начать, вам нужно прекратить верить в то, во что вы не верите. Просто бросьте это. Перестаньте спорить об этом, перестаньте обсуждать это, — просто бросьте это.

Вы можете сказать: «Хорошо, вот то, во что я *верю*. Я верю в то, что Бог — властелин». Хорошо, давайте начнем с этого. Давайте верить в это — каждый день. Давайте стоять на этом и верить в это. Если вы верите во что-то еще, то поставьте рядом и это.

Всегда интересно заходить в зал, наполненный людьми, и начинать лекцию. Если задать вопрос: «Во что из того, что говорится о Боге, вы верите?» — тридцать рук взлетит в воздух. И люди, поднявшись, скажут: «Я расскажу вам, во что я не верю. Я не верю, что телевизионный евангелист настоящий...»

— Церковь, в которой я вырос... понимаете, я не верю в то, что они говорят о...

— Я не верю в говорение на иных языках...

— Мама всегда говорила, что Бог собирается забрать меня, а я не верю в это...

— Я устал от всех этих проповедников, кричащих на меня. Я не верю ни одному их слову...

— Я расскажу вам кое-что еще, во что я не верю...

Люди могут часа полтора вываливать вам на голову то, во что они *не* верят. Но я прерываю их и говорю: «Извините. Я не о том спрашивал. Я спрашивал о том, во что из того, что вы слышали о Боге, вы верите?»

— А, ну... Бог... м-м-м-м... Бог есть любовь. Да! Бог есть любовь.

Тогда я говорю:

— Хорошо, большое спасибо. Не поясните ли?

— М-м-м-м...

— Это все?

-Да.

Но мы еще пару часов могли бы говорить о том, во что они *не* верят.

Да, мы привычно проводим большую часть своего времени в размышлениях, обсуждениях и спорах о том, во что мы не верим. Поэтому я предлагаю вам начать с этого шага: перестаньте верить в то, во что вы не верите. Просто перестаньте. Просто оставьте это. Если вы в это не верите, то и не переживайте об этом.

Сейчас, в данный момент и в наших целях на этой стадии процесса, вам не обязательно принимать Иисуса Христа как вашего Господа и Спасителя. Всё, чего вам нужно достичь, это стать честным с самим собой и прийти к пониманию того, во что вы верите, а затем действительно верить в это. Вы не можете быть там, где вас нет, вы не можете быть

Шаг второй: Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

там, где вы уже были, и вы не можете быть там, где вы будете. Вы должны прийти к вере в то, во что вы верите, и верить в это, и Бог встретит вас там, где вы есть; а когда вы встретитесь, Его сила изменит вашу веру в него.

А тем из вас, кто являются христианином и занимается этим для самосовершенствования, я заявляю, что то, во что вы верите, тоже изменится по мере вашего продвижения, и освящение, уготованное вам Богом, продолжится.

Я не верю точно так же, как верил год назад. Это не значит, что год назад я был идиотом, был плохим или ошибался, или что меня стоило пристрелить. Но продолжая продвигаться в этом процессе и продолжая познавать Бога в своей жизни, я начинаю лучше понимать Его, в то время как Он изменяет меня, и поэтому моя вера в Него также меняется.

Сила

Теперь — принцип, который кроется за тем, во что вы *верите* и понимание того, во что вы *не* верите:

Нет силы в чем бы то ни было, во что, как вам кажется, вы верите, а на самом деле — нет.

Почему? Потому что нет взаимоотношений. Для того чтобы что-то стало действенным в моей жизни, чем бы это ни было, мне нужно войти с этим в контакт.

Этот принцип применим и в смысле физическом. Например, я — алкоголик, а на столе стоит бутылка. Я знаю, что бутылка имеет власть надо мной, если я выпью из нее. Я могу знать это целый день, но если я не войду с алкоголем в контакт, — не выпью — то он не подействует на меня.

Это верно и в отношении людей. Вот человек, и я знаю, что он мне не безразличен. Я ему — тоже. Боже, это было бы замечательно, если бы мы могли встречаться. Мы бы узнали друг друга, и нам было бы хорошо; может быть, мы поженились бы и завели детей и т. д. и т. п. И это чудесная мысль! Правда? Но до тех пор, пока я не налажу взаимоотношений с этим человеком, в этих взаимоотношениях не будет силы. Этих взаимоотношений просто не существует.

То же самое с Богом, в духовной сфере. Принципы, которые стоят за этими шагами, построены и зиждутся на личных взаимоотношениях с Богом; мы идем дальше и дальше к пониманию Его и возрастаю в Нем. Вот в чем дело. Религия, по ее изначальной сути, основана на взаимоотношениях с Богом, а затем построена на них.

Любая религия, построенная не на взаимоотношениях с Иисусом Христом как нашим Господом, становится тем, от чего вы страдаете, а не тем, чем вы назидаетесь.

Многие из вас пострадали от религиозных злоупотреблений. Я знаю, что я испытал их на себе. Было много вероучений и много всего, куда мне приходилось записываться, даже не зная, верю я в это или нет. Но у меня не было прочных взаимоотношений с Иисусом Христом. Поэтому религиозная система и ее действия стали чем-то, что я терпел, а не тем, от чего назидался.

Итак, нет силы в том, во что вам полагается верить, но во что вы не верите. Сила в *Боге*, а Бог встретит вас там, где вы *верите*. Помните, Бог встречает нас там, где мы находимся. Не там, где мы собираемся быть. Не там, где мы были. (Бог любит нас там, где мы находимся, независимо от того, где это. Разобравшись с тем, где вы и принеся это Богу, вы откроете дверь для честных взаимоотношений с Ним. И те из вас, которые уже молились молитвой грешника или какой-либо подобной молитвой, знают, о чем я говорю. Иногда в такой момент незамедлительно происходит освобождение.

Но это не только момент. Это непрекращающийся процесс приобретения опыта. Мы каждый день должны встречать Бога там, где мы находимся. Вы скажете: «А я не хочу говорить Богу, как я себя чувствую». Почему нет? Если Он не позаботится о том, как вы себя чувствуете, кто позаботится?

К нормальной жизни

«Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни». Давайте поговорим о «нормальной жизни». В этом шаге мы собираемся вернуться к ней, что говорит о том, что в настоящий момент она не нормальна. Поэтому, в наших целях, мы определим «ненормальность» как *«совершение одного и того же поступка снова и снова, в ожидании другого результата»*. И иногда мы будем возвращаться к тому, о чем говорили в первом шаге.

Есть некоторые вещи, перед которыми мы бессильны. И это приводит нас к необходимости поверить в то, что Бог может сделать для нас то, что сами для себя мы сделать не можем (или к тому, что нам нужно просмотреть «Двенадцать шагов», или пойти в церковь, или получить помощь извне). Мы открываем для себя тот факт, что сами мы не в силах справиться с этим. Мы бессильны.

В Библии, в пятой, шестой и седьмой главах Евангелия от Матфея подробно описано учение Христа; это место обычно называют Нагорной проповедью.

Эту проповедь Иисус начинает с заповедей блаженства — он провозглашает благословенными некоторые группы людей. Первая из них, «Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное», и есть первый шаг. Это шаг первый. Чтобы начать, вам нужно иметь сокрушенность, или сокрушенный дух. С этого и начинается Иисус. Это первые слова, исходящие из Его уст.

Я это понимаю так: «Если ты готов выслушать это, то знай, что всё, что я собираюсь говорить в течение следующего часа, (или как долго Он был там) будет основано на следующем утверждении: если ты сломлен, или потенциально сломлен, то сможешь услышать Меня и двинуться к решению своих проблем, потому что в этой проповеди Я научу тебя уладить твои земные дела, чтобы попасть в Царство Божье, еще пребывая в земном облачении». Такова суть сказанного Им в Нагорной проповеди.

(Двенадцать шагов — это Нагорная проповедь, сведенная к двенадцати принципам; если вы примените их в жизни, то получите обетования, найденные вами в этой проповеди. Если вы хотите изучать Писание параллельно с этой книгой, то просто читайте и перечитывайте Нагорную проповедь, чтобы не путаться.)

Теперь вернемся к ненормальности, «совершению одного и того же поступка снова и снова, в ожидании другого результата» и отсутствию этого результата. Это отсутствие здравого смысла. Бессилие проявляется в том, что мы не можем прекратить делать это вновь и вновь, чем бы это ни было. Мы бессильны оставить это. Вот о чем мы говорим в шаге первом.

Сила более могущественная, чем мы сами

В книге «Анонимные алкоголики» есть абзац, где сказано:

«Отсутствие силы, вот что было нашей проблемой. Мы должны найти силу, благодаря которой мы могли бы жить, и это должна быть *Сила более могущественная, чем мы сами*. Это очевидно. Но где и как нам найти эту Силу?»

Обратите внимание на то, что эта книга написана для алкоголиков, чтобы помочь им стать трезвенниками, и автор суммирует все наши проблемы в одном предложении. Он ни-

/

Шаг второй: Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

чего не говорит о виски или пиве. Он ни слова не говорит об этом: «Когда придумали виски, это стало нашей проблемой. А до этого у нас все было хорошо». Нет, так он не говорит. Он говорит: «Отсутствие силы, вот что было нашей проблемой». Это было нашей проблемой до того, как мы стали пить, тогда, когда мы пили, и после того, как мы пили (или делали то, что делали). Отсутствие силы — это наша проблема.

Итак, мы должны найти силу, благодаря которой мы могли бы жить. Все мы. Как алкоголики, так и не алкоголики. Мы должны иметь силу, благодаря которой мы сможем жить, — силу вне себя.

В наших целях мы поговорим о себе — о своей силе и о самообмане. Грехопадение человека в саду заключалось в принятии им предложения обожествить себя — сделать что-то ради самого себя. Вот в чем суть нашего падшего человеческого естества.

Совершенно очевидно, что нам необходимо найти эту силу; но где и как нам ее найти? Вот зачем нужен второй шаг.

Мы заканчиваем заставлять себя верить в то, во что мы не верим, и начинаем верить в то, во что мы верим, — и верим в это, верим в это, верим в это... пока не придем к *вере* в это.

Когда мы поступаем таким образом, когда мы практикуем это, что-то происходит внутри нас. Особенно, если вы делаете это в молитве и размышлении — преклонив колени — каждый день. И верьте в то, во что вы верите. И *стойте* на этом.

Вы наверняка слышали, как говорят о стихах из Писания: «Стойте на этом, стойте на этом, стойте на этом... и делайте это по вере». Но вы читаете Писание и думаете: «Да, это хорошо для Боба, но вряд ли получится у меня». И тем не менее, читаете, читаете и читаете. И часто вы получаете освобождение, но намного быстрее и намного большее освобождение вы получите, обращаясь к тем местам Писания, в которые вы действительно верите.

Найдите то, о чем вы можете сказать: «В это место Писания я действительно верю. В глубине души я действительно, действительно верю в то, что здесь написано. И я читаю это, и я *стою* на этом. То есть я думаю, что так и есть. В этом я верю Богу и доверяю Ему. Я не верю больше ничему из Библии, но я верю в то, что сказано в этой строке. Это единственное, во что я верю. Даже если я не могу понять все остальное»

И начинает что-то происходить. Происходить почти сразу. Некоторые из вас уже прошли через это и знают, что это правда.

Когда мы ввязываемся в то, в чем не уверены, у нас возникают проблемы. — «Да, так *говорят*, поэтому я знаю, что это правда, но я не уверен, является ли это правдой для меня». — «Я почитаю это». — «Я попробую, но не знаю, получится ли».

Если мы приходим к вере в то, во что мы верим, то Бог делает возможным для нас поверить в то, во что мы не верим.

Теперь, когда мы заняли такую позицию, — Бог есть Бог, а не мы — боги, — многое начинает происходить в нашей жизни. Это происходит, когда мы позволяем Богу быть Богом, а себе — человеком; Богу — Творцом, а себе — творением; Богу — боссом, а себе — работником. Мы всё ставим на свои места. Он властвует над нами.

Мы занимаем такую позицию в первом шаге и в начале второго шага. Другими словами, первый шаг можно свести к словам: «Я не могу справиться с этим. Я бессилен. Боже, Ты мог бы сделать это. Помоги». Мы слезаем с трона и возводим Его на трон. Когда мы занимаем такую позицию и постигаем принципы, о которых мы говорили во втором шаге, с нами начинает что-то происходить. Это происходит, так как мы верим в то, во что мы верим, и делаем этот шаг.

В процессе работы над вторым шагом мы обнаружим, что в нас будут происходить некоторые изменения. Лично мне приятно называть эти изменения второго шага обетованиями. Они сигнализируют о нашем прогрессе во втором шаге. Книга «Анонимные алкоголики» описывает их так:

«Как только мы почувствовали, что новая сила вливается в нас, как только мы смогли насладиться душевным спокойствием, как только мы обнаружили, что можем успешно идти по жизни, как только мы осознали Его присутствие, мы начали терять страх перед сегодняшним днем, перед завтрашним днем и перед будущим. Мы родились свыше».

Итак, то, о чем мы в действительности говорим в данный момент, — это рождение свыше в шаге втором. А те из вас, которые уже рождены свыше, знают, что в результате будет плод. Плод, о котором идет речь — это ощущение того, что новая сила хлынула в нашу жизнь. *Новая* сила. Не все та же старая сила — не те же, прежние, решения проблем, исходящие оттуда же, что и раньше.

«Мы наслаждаемся душевным покоем», — что может быть лучше?

И: «Мы обнаружили, что можем успешно идти по жизни!» Вот, что я хочу сказать вам по этому поводу: само открытие того, что вы можете успешно идти по жизни, еще не означает, что это случится уже сегодня. Но сам факт открытия того, что вы *можете* — это чудесно. Это освободит ваш мозг от подобных мыслей:

- Да, я неудачник.
- Да, я сделал это.
- Да, я живу не по воле Божьей.
- Хорошо, может быть, я сделаю это.
- А нужно ли мне там работать?
- А может быть мне нужно бросить эту работу.
- А может быть мне нужно начать свой собственный бизнес.
- Да, наверное мне нужно развестись с этой и жениться на той.
- А может быть мне взять на работу того, а от этого избавиться.
- А может быть мне...

И этот список можно продолжать и продолжать.

— Если бы я имел это, я был бы тем то.

И тому подобное.

Если бы мы делали это, мы не стояли бы на том и не верили бы в то, во что мы верим. Верьте в то, во что вы верите. Чувствуйте, что можете успешно шагать по жизни. Вставайте и идите.

Следующее: «Мы осознали Его присутствие». Это отличается от «О, я всегда верил в Бога, и я знаю, что Бог любит меня и, конечно же, я — христианин». Осознать Его присутствие означает, что я *сознательно* — не *подсознательно*, а *сознательно* — понимаю, что Бог присутствует в моей жизни. Попрактикуйтесь в этом. Попрактикуйтесь в этом на этой неделе. Просто попытайтесь осознанно ощутить Божье присутствие в своей жизни.

Приведу пример. Я никогда не перешагиваю через цент. Никогда. Потому кто-то сказал: «Каждый раз, когда вы находите цент, остановитесь, подберите его и осознайте, что это Бог вносит Свое благословение в вашу жизнь». Теперь я постоянно нахожу центы. Раньше я не находил их, никогда не обращал на них внимания. А сейчас я все время нахожу их: «Ух-ты, цент!» Нравится ли мне двадцатипятицентовики? Не-а. Доллары? Нет. Центы! Мне нравятся центы. Почему? Их больше. Я чаще осознаю переживание Божьего присутствия в своей жизни, ведь центов много.

Следующее: «Мы начали терять страх перед сегодняшним днем, перед завтрашним днем и перед будущим», — а это почти всё, чего мы боимся. Сегодня, завтра и будущее. И немного — вчера. Давайте не будем отбрасывать вчера: «Если я оглянусь, меня настигнут».

Страх. Потерять страх. Я уверен, что некоторые опасаются этого... уверен, что некоторые из вас боятся. Я долго жил в страхе, и по сей день у меня остались опасения — боязнь людей, страх перед ситуациями, боязнь встретиться с кем-либо, страх перед конфликтом.

Мы ненавидим конфликт. Мы хотим всем нравиться, мы не хотим вступать в споры или раскачивать лодку. Мы думаем: «Если я выложу этому человеку все то, что я на самом деле чувствую, то мне скажут, что я не имею права и разозлятся на меня. Уж лучше я прикинусь, что мне вовсе не хочется их бить, хотя мне, конечно, хочется».

Потом сказано: «Мы родились свыше». Я уподобляю второй шаг рождению свыше — христианскому рождению свыше. В наших целях, я хочу чтобы вы подумали об этом с этой точки зрения.

Отношения

Я хочу заметить, что третий шаг говорит: «Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его», — и я остановлюсь на этом в следующей главе. Но я хочу упомянуть об этом теперь, так как иногда возникает путаница в отношении второго и третьего шагов. Зачем нам эта морока со вторым шагом? Почему бы нам просто не взяться за третий? Мы можем подумать: «Раз я бессилён, то я бессилён. Да, я знаю, что Бог существует. Давайте срежем угол и пойдем дальше». Мы склонны к этому.

Мы — люди действия. Человеческая деятельность взамен человеческого существования. Мы хотим получить решение — быстро. «Хорошо! Доверить это Богу! Замечательно! Бог, Ты уже получил это! Позвонишь мне, дашь знать, как идут дела, теперь это Твои проблемы! Я сдал дела!»

Бог не в этом заинтересован.

У Бога своя работа, у вас — своя. Вы не сможете делать Его работу. Он *не* станет выполнять вашу. *Ваша работа — стремиться и хотеть войти с Ним в контакт на личном уровне*, потому что Бог — это личность. Он такая же личность как вы и я. Более великая, чем вы и я, и бесконечная, — бесконечно более мудрая и могущественная — но все равно личность. (Над этим стоит поразмышлять.)

У меня, скажем, есть небольшая группа и я, скажем, Бог. Они — мои ребята, а я — их Бог; и вот они приходят и вопят: «О, мы бессильны, Боже. Мы все бессильны».

Я говорю:

— Я знаю.

— Мы хотим возложить все это на тебя.

— Давайте.

А потом они говорят:

— Увидимся как-нибудь. По ту сторону.

— Эй, подождите минуту. Куда вы?

— О, нам нужно прожить жизнь. Кое-что сделать, кое-кого повидать, кое-где побывать.

— Да, а как же я?

— Что?.. Мы... Да я не знаю... займись, чем хочешь.

— А вы знаете, чем я хочу заняться? Я хочу идти с вами. Я хочу быть с вами.

Вы знаете, я сравниваю Бога с толстым мальчиком, у которого есть футбольный мяч. Вы все помните толстого мальчика с мячом? (А вы, девушки, возможно, помните глупую маленькую девочку с нечесаными волосами или чем-то вроде этого, у которой было много кукол?)

Бог как этот толстый мальчик с мячом. У Него есть футбольное поле, у Него есть правила и у Него есть футбольный мяч. А мы — пацаны из одного двора, которые ходят вокруг и переговариваются: «Пацаны, а неплохо бы поиграть в футбол?» — «Да, конечно, но мяч-то есть только у Родни, да и всё остальное тоже есть только у него. Не знаю. Нам придется пойти к нему и *быть* с ним, если мы хотим играть. Вы пойдете?» — «Я тоже не знаю. Думаю нет, лучше останемся здесь, будем ругаться и пинать банки».

И мы обругаем его, и посмеемся над ним.

Тем временем прибегают радостный толстый мальчик и кричит:

— Эй, у меня есть мяч, есть футбольное поле, есть игра. Пойдем, поиграем?

И мы пойдем, в виде исключения. Когда станет слишком плохо, мы пойдем и скажем:

— Хорошо, Родни. Мы поиграем с тобой.

— Вот это да! Как здорово! Как здорово! Мы так хорошо проводим время!

А потом мы уходим: «Нет, мне всё понравилось. Но в моей жизни и так хватает радости. Мне нужно быть несчастным. Мне пора уходить».

И мы уходим, а он остается там, на своем маленьком поле: «Эй, ребята! Разве вы не хотите еще поиграть в футбол? Куда же вы, ребята?»

Но мы уходим, озабоченные.

— Нет, я *занят*.

— Мне нужно *сделать* это

— Мне нужно *стать* кем-то.

— Я должен *заработать* что-то.

Это просто небольшая аналогия. Вы можете верить, можете не верить.

(Вот что мне нужно сказать: вы можете верить тому, что я говорю, а можете не верить. Я просто еще один человек, так же, как и вы, пытающийся справиться со своими проблемами. Это некоторые откровения о том, как я спотыкался в своем хождении с Богом; я просто делюсь ими с вами. Это то, как я понимаю Бога. А вы можете соглашаться со мной или нет.)

Условия

Во втором шаге употребляются слова «есть» и «способная»: «Пришли к вере в то, что *есть* Сила более могущественная, чем мы сами, *способная* вернуть нас к нормальной жизни».

«Есть» подразумевает действие. Бог может сделать что-то. *Есть* Сила, которая может сделать что-то. Не говорится: «Мы верим *в* Силу». Говорится, что мы верим в то, что *есть* Сила, способная сделать что-то. Не «в силу».

«О, я верю в Бога, — нет! — Я верю в то, что *есть* Сила, которая сможет сделать это!»
И практикуйтесь верить в это.

Что означает слово «способная»? В нем скрыта возможность. Может да, а может, нет. Не говорится, «которая вернет». Итак, что же это означает? Это означает, что что-то может произойти, если...

Это предполагает **условия**. Что это за условия? Те условия, которые я должен выполнить, чтобы позволить Богу сделать Его работу, — Его работу в моей жизни. Это подобно тому, что вы стоите по разные стороны двери, и Иисус стучит в дверь вашего сердца — есть нечто, что должны сделать *вы*: позволить Богу войти в ваше сердце. Если вы не выполните это условие, то останетесь по одну сторону двери, а Иисус — по другую.

Единственное, что мы можем сделать — это сделать выбор, *если* мы восстановлены и способны выбирать. Моя роль заключается в том, чтобы молиться о восстановлении своей

силы воли, чтобы я мог, стоя у двери, выбирать Его — ежедневно, ежеминутно — и позволять *Ему* делать для меня то, чего сам для себя я сделать *никогда* не смогу.

Итак, вот условия этого шага, о которых мы уже поговорили.

Верьте в то о Боге, во что вы верите.

Прекратите спорить и размышлять о том, во что вы не верите, потому что нет силы в том, во что, как вам кажется, вы верите, а на самом деле — нет.

Не существует взаимоотношений с Богом «по идее». Бог — не идея. Он личность. Он толстый мальчик, у которого есть футбольный мяч. Он хочет играть мячом. Сыграйте с Ним.

Верьте в то, во что вы верите, и испытайте это во втором шаге. А результатом будут те обещания, о которых мы слышали: новая сила, свобода, душевный покой и уверенность в завтрашнем дне.

ШАГ ВТОРОЙ • ДЕЙСТВИЯ

В шаге первом вы признали, что бессильны пред своей зависимостью, — что ваша жизнь стала неуправляемой. В шаге втором мы открываем для себя эту Силу, более могущественную, чем мы сами, верим в Нее, и начинаем доверять Ему. Как вы приходите к Богу? Единственный путь, которым вы можете прийти к Богу — это через себя самого. Поэтому прекратите верить в то, во что вы не верите и действительно поверьте в то, во что вы верите, и верьте в это каждый день.

Прежде, чем продолжить, поразмышляйте несколько минут над формулировкой этого шага.

Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

Я хотел бы, чтобы в этом шаге вы справились с двумя задачами: определились с тем, во что о Боге вы на самом деле верите, а во что — нет; и, что более важно, я хочу, чтобы вы начали ощущать те новые взаимоотношения, которые должны установиться между вами и Богом.

Это новые взаимоотношения. Пришло ли к вам осознание Божьего присутствия в вашей жизни или нет, считаете ли вы себя рожденным свыше или нет, — это новые взаимоотношения, которые должны установиться в процессе прохождения этих шагов. Этот процесс должен привести вас к более глубокому уровню взаимоотношений с Богом, на котором вы конкретно, реально, практически ощутите эти взаимоотношения. Вы станете ощущать свои отношения с Богом изо дня в день, из минуты в минуту. Я хочу сделать вас более чувствительными к этому.

Невозможно зайти так далеко не имея никаких откровений. То, что вы обнаружили свое бессилие в шаге первом, это ваше наибольшее откровение о самом себе. В шаге втором вы должны испытать не только радость обретения знания о Силе, более могущественной, чем вы сами, но и то, что у вас установились новые, перспективные и доверительные отношения с этой Силой.

Надеюсь, что следующие вопросы позволят вам лучше понять: во что о Боге вы действительно верите, во что не верите в данный момент, и что нового происходит в ваших взаимоотношениях с Богом.

А. Действия.

Уделите время ответам на каждый вопрос. Возможно, вы еще вернетесь к ним позже, чтобы добавить или исправить что-то, когда лучше осознаете свои истинные чувства, мысли и переживания.

1. Во что о Боге вас принуждали верить, но вы не верите?

2. Во что о Боге вы верите?

3. Что уже сделал Бог в вашей жизни с тех пор, как вы стали проходить эти шаги?

4. Как это повлияло на ваше новое осознание Божьего присутствия в вашей жизни?

5. Что происходит внутри вас, что помогает вам прийти к новому пониманию Бога?

6. Как изменилось то, во что вы верите о Боге в результате нового осознания Его присутствия в вашей жизни?

7. Какие качества Бога вы начинаете понимать?

8. Изменило ли это ваши взаимоотношения с Ним? Если да, то как это повлияло на ваше выздоровление?

9. Как бы вы описали ваши нынешние взаимоотношения с Богом? Стали ли вы больше Ему доверять? Начинают ли уходить некоторые страхи?

10. Опишите свои ощущения этих новых взаимоотношений, устанавливающихся между вами и Богом.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

11. Как вы думаете, какого рода взаимоотношения хочет иметь с вами Бог?

12. Какого рода взаимоотношения вы хотите иметь с Богом?

13. Чувствуете ли вы возрождение своего духа, приходящее от Бога? Если да, то опишите это.

14. От чего Бог уже избавил вас с тех пор, как вы вступили в этот процесс?

15. Что вы собираетесь делать с этой новой информацией от Бога и о Боге?

16. Вы на самом деле начинаете верить, что Бог может исцелить вас и вернуть к нормальной, Своей жизни?

Если да, сделайте этот шаг. Искренне заявите:

Я, _____, пришел к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем я сам, способная вернуть меня к нормальной жизни.

В. В журнал.

1. На что вы обратили внимание, делая этот шаг: в своей личной жизни, в отношениях с супругой (супругом), другими членами своей семьи, с коллегами, с друзьями, в своем материальном положении и т. д.?
2. Каким образом вы обнаружили Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни? Чем больше мы познаем Бога, тем больше мы верим Ему и доверяем Его силе.
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие вы потерпели поражения?

ШАГ ТРЕТИЙ

Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

Люди недооценивают этот шаг — точно так же, как и второй.

Решили

Мы делаем этот шаг после принятия решения. Этот шаг основан на нашем решении, или порыве нашей души. И это решение, и этот порыв — моментальные.

Обсуждая этот шаг, люди всегда говорят: «Да, я массу времени посвящаю работе над третьим шагом». На самом деле они не очень много времени тратят на третий шаг, потому что вся работа сводится к тому, чтобы решиться или не решиться.

То время, которое, как им кажется, они посвящают этому шагу, на самом деле уходит на завершение второго шага. Если мы еще не приняли решение доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, то мы еще не приступили к нему. Мы всё еще идем к вере в то, что Бог может сделать для нас то, что мы не сможем сделать для себя сами и собираемся позволить Ему это сделать.

Другой аспект выполнения этого шага, или принятия решения, это необходимость делать его ежедневно. Я делаю этот шаг каждое утро. Да, я принимаю окончательное решение, я вновь подтверждаю его и дело с концом... и я делаю пять шагов вперед и иду на попятную. Я выхожу за дверь и *не* следую Божьей воле в своей жизни. Большинство из вас, наверное, поймет меня.

Или, начав что-то делать, я обнаруживаю, что следую своей собственной воле и мне нужно остановиться, отступить назад и сказать: «Нет, я принял решение. Я буду следовать Божьей воле».

Иногда сложно распознать Божью волю. Это ежедневная дилемма: «Следую я Божьей воле или нет?» Это актуальный вопрос для тех из нас, кто старается достичь целостности посредством своего хождения с Господом. Я более подробно остановлюсь на этом в шаге одиннадцатом.

Вера и доверие

В шаге третьем мы принимаем решение доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, потому что в шаге втором мы развили *доверие* — не веру, а доверие.

Есть большая разница между верой и доверием.

Вера — это *дар* (Еф. 2:8).

Доверие же — это следствие дара веры.

Из-за нашей человеческой природы и наших зависимостей **доверие приходит из опыта**, то есть мы развиваем доверие посредством опыта, который приобретаем через хождение в дарованной нам вере.

Мы не получаем доверие автоматически, вместе с даром веры. Теоретически и, вероятно, теологически, должны бы получать. И, будь мы «добрыми христианами», так оно и было бы. Но из-за своей испорченности мы не доверяем Богу автоматически, не доверяем другим людям и другим христианам, если уж на то пошло. Я хочу поговорить о том, что это означает в моей жизни, а может быть и в вашей.

Допустим, я только сегодня с вами встретился. Мы только что познакомились, и вы хотите занять у меня сотню долларов и мою машину. Вы говорите: «Понимаете, у меня финансовые проблемы, да еще и машина сломалась. Мне правда нужны деньги и просто необходима машина. И я, конечно, хожу в вашу церковь».

Я скажу что-то вроде: «Да, это... гм... вы знаете... У меня действительно *лет* сотни долларов... и я... нет. *Нет*. Извините. Я понимаю вашу проблему, я сочувствую вам... Пусть Бог благословит вас, брат. Давайте я помолюсь о вас».

Но если бы я знал вас год (или около того) и у нас сформировались бы определенные взаимоотношения, если бы я знал вас как члена своей церкви, доброго христианина и человека ответственного, а вы знали бы меня и мою семью и поддерживали бы с нами отношения, то, в аналогичной ситуации, вы подошли бы ко мне и сказали бы: «Послушай, друг. У меня возникли проблемы: сломалась машина и нужно перехватить сотню долларов, совсем нет наличных. Выручи, я верну тебе в следующую среду».

В этом случае мой ответ был бы другим. И причина этого в том, что у нас с вами сложились доверительные взаимоотношения.

Так же и с Богом. Бог — личность. Бог — не идея или теория. Бог — личность. И чтобы мы доверили, действительно доверили, Богу наши жизни, свои души и жизни, мы должны *испытать* Его присутствие и убедиться в том, что Он делает для нас то, чего сами для себя мы сделать не сможем. И чем дольше мы общаемся с Ним, тем больше мы Ему доверяем.

Часто, дойдя до этого шага, мы читаем и думаем: «Я практически все сделал. А даже если и не все, то соберусь с силами и пройду его заново».

Но когда мы делаем этот шаг, большинство из нас что-то утаивает.

«Вот Боже, Ты можешь взять это, Ты можешь взять то, несомненно, можешь разобраться с моей бывшей женой (или бывшим мужем). Я доверяю все это Тебе. Ты определенно можешь взять на себя мои финансовые проблемы и мои зависимости. Ну, а моя жадность и то, как я с ней поступаю... я сам с этим разберусь. Это моя забота».

Конечно, делая это, мы так не думаем. Мы делаем это неосознанно. Мы держимся за то, что хотим контролировать, потому что не доверяем Богу результат. У нас в голове имеется некий план Божьего влияния на нашу жизнь.

«Если уж я возлагаю все это на Тебя, Боже... ну, в общем, у меня отношения с этой девушкой, и у меня серьезные намерения. Она же пока не очень хочет выходить за меня замуж, но я хочу жениться на ней... Я полностью доверяю Тебе эти отношения... и хотелось бы, чтобы все было так: мы поженимся весной. Но всё в твоих руках, Боже, на все Твоя воля. Я не собираюсь делать только одного — просто оставить свою прежнюю жизнь и просто пребывать в мире со всем этим. Вот так».

И мы вскакиваем с колен и бежим к телефону: «Салли, чем занимаешься? Что ты имеешь в виду? Где ты будешь? Я тоже буду там! Что будешь делать завтра? А послезавтра? Ну, подожди минуту. Ты уже думала о нашей женитьбе? Что значит, не думала? Как, еще не думала? Да, я хочу весной. Осенью? Нет, я не хочу ждать так долго».

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

Мы просто выкручиваемся. Она не хочет поступать так, как хотим мы. Бог расставляет все не так, как расставили бы мы, вот мы и изворачиваемся. Потом мы обращаемся к Богу и говорим: «Боже, вот мой план. Благослови мой план».

Мы говорим: «Боже, Ты делаешь это не так быстро и не так, как хотелось бы мне. Я каждый вечер перед сном кладу возле кровати чистый лист и карандаш, и Ты *до сих пор* не написал план для меня — видимо, это должно означать, что *мне* самому нужно это сделать. Ты дал мне мозги, так что я должен планировать. Мне нужно его написать, а Тебе — благословить его».

Я слышал, как мой пастор сказал как-то: «У Бога есть план для вашего плана». Здорово сказано, так и есть! У Него — есть: есть план на ваш план.

Мы принимаем решение третьего шага раз и навсегда, а затем мы принимаем его ежедневно, а бывает, и по несколько раз в день.

Забота Бога

Дальше говорится: «Мы решили настолько доверить *Богу заботу...*». Это означает, что Он собирается заботиться о нас.

Писание говорит, что «у вас же и волосы на голове все сочтены» (Мф. 10:30). Оно также говорит о том, что Он питает птиц. Зачем нам беспокоиться? Он заботится о них, не позаботится ли Он гораздо лучше о нас (Мф. 6:25-34)? Когда у нас проблемы с деньгами и все идет не так, как нам хотелось бы, мы склонны интересоваться, а не забыл ли о нас Бог, не оставил ли Он нас. Может быть Он просто слишком занят и Ему некогда поговорить с нами? Почему Он ничего не делает?

Когда Бог хочет привлечь мое внимание, Он прибегает к одному надежному и безотказному способу: Он постукивает по моему кошельку. Деньги улечиваются, а я снова на коленях.

- Где деньги?
- Что случилось?
- Что происходит?
- Что я сделал неправильно?

— А что я делал правильно в последний раз, когда у меня водились деньги? Давай-ка, я повторю это, — и я копаюсь в своем дневнике и вспоминаю, чем занимался тогда. И я мысленно богатею, перебирая последние события.

Это один из основных способов, которыми Он привлекает мое внимание.

Желания и нужды

В этом шаге я хочу поднять поднимать вопрос желаний и нужд — провести черту между нашими нуждами и нашими желаниями. Когда вы хотите сделать что-то или считаете, что Бог ведет вас к тому, чтобы сделать что-то, неплохо уметь различать желание и нужду. Бог сказал, что обеспечит все наши *нужды*, а свои желания мы можем рассматривать как излишек. Он не говорит, что намерен дать нам всё, что мы *захотим*.

Из своего опыта исцеления и хождения с Господом я сделал вывод, что то, чего я хочу, вовсе не обязательно полезно для меня. Я также обнаружил, что Бог любит меня так сильно и что Он настолько милостив, что иногда дает мне это... а потом просто ждет, когда я приползу к Нему в слезах: «Помоги мне выкрутиться! Сделай что-нибудь! Я не хочу этого! Как Ты допустил, чтобы со мной такое произошло!»

У некоторых из вас есть дети, и иногда дети клячат у вас что-нибудь; вы знаете, как это бывает.

- Папа, я хочу это, я хочу это.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

— Нет, нет, нет.

Но они продолжают клянчить, и вы, в конце концов, сдаетесь и говорите:

— Хорошо! Хорошо, на.

Иногда вы достаточно сообразительны, чтобы позволить своему сынуле поступать по-своему и дать ему убедиться в том, что это не всегда лучший вариант. Подобным же образом нас учит Бог. Мы долго клянчим, и Он говорит: «Ну ладно, на».

И начинается вечная история.

Насколько мы Его поняли

А теперь давайте обсудим слова «насколько мы Его поняли». Они не означают, что мы можем составлять свое представление о Боге исходя из того, каким мы хотим Его видеть. На самом деле смысл этих слов таков: насколько вы узнали Бога, насколько вы узнали то, Кто *есть* Бог. Не то, что вы думаете о том, какой Он; не то, что вы думаете о том, каким Он должен быть; не то, каким бы вы хотели, чтобы Он был, — а то, как вы все больше и больше приходите к пониманию того, Кто Он на самом деле и того, как Он трудится в вашей жизни.

Многие мирские программы «Двенадцать шагов» являются в основном программами самоспасения. Эта же программа никогда таковой не являлась. Это программа Божьей помощи или «Бог-может-сделать-это-для-меня, потому-что-сам-я-не-могу»-программа. Как бы то ни было, это понятие популяризировалось в мире, и слова «насколько мы Его поняли» трактуются как «как я захотел Его понять».

Эта концепция гласит, что я могу применять для отождествления Бога все что захочу. Если я хочу, чтобы Бог был дверными ручками, кофейными чашками, деревьями, стульями или чем угодно, — то это и есть то, как я понимаю Бога. Это то, чем Бог является для меня. И, конечно, моя реакция на это такова: «Когда мне станет тяжело, что дверная ручка сделает для меня? — или: — Насколько эта ручка сильна в данном вопросе?»

В книге «Анонимные алкоголики» говорится: «а) что мы алкоголики и не можем управлять своей жизнью; б) что нет человеческой силы, способной излечить наш алкоголизм; в) что это может сделать и сделает Бог (заглавная "Б", Бог), если Его будут искать». «Без помощи мы не справимся. Но есть Тот (тоже с большой буквы: Тот), кто обладает всей [всей] силой: и Он (заглавная "О") — Бог (заглавная "Б")». Здесь *не* говорится, что есть шесть, семь или двадцать сил, обладающих какой-то силой и что вы можете выбрать любую из них — по своему желанию — и можете понимать ее так, как вам хочется ее понимать.

Кто-то сказал, что проблема «насколько мы поняли Его» была, вероятно, наибольшей проблемой внедрения «Двенадцати шагов» в церковь. Верующим не нравится эта фраза, они полагают, что в таком контексте «Бог» может быть Буддой, Аллахом или иной человеческой концепцией, а эти боги, конечно же, не могут помочь, поэтому программа обречена на провал.

Нет силы в тех других силах, которым люди доверяют свою жизнь. Это то, что произошло со мной. Я могу рассказать вам об этом, исходя из своего личного опыта.

Мой личный опыт

Я попал в группу поддержки Двенадцати шагов. Я протрезвел. Но я вовсе не расположен был к общению с кем-либо на духовные темы, потому что все, что касалось этого, было для меня большим вопросом. Я занимался оккультизмом, принимал ЛСД и другие галлюциногенные препараты и сильно увлекался спиритизмом.

Я пребывал в духовном мире, поверьте мне, но на темной его стороне. Я не знал о том, что это — его темная сторона, как не знали этого и все те люди, с которыми я занимался всем этим. Мы считали, что всё это от Бога.

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

Поэтому, когда я протрезвел, то и слышать ничего не хотел о вопросах духовных: «Не рассказывайте мне Об этом, я уже сыт по горло духовностью, я занимался этим и погорел на этом. Расскажите мне о вещах практических: как мне прекратить убивать себя?»

И они давали мне практические советы: «Не пей, ходи на наши собрания, общайся с бывшими алкоголиками, а не с теми, кто продолжает пить. *И ты не должен так поступать с собой*»,

Я вам говорю, для меня это было откровением. Когда один парень сказал мне: «Ты знаешь, что не должен делать этого? Ты не должен пить».

— Не должен? Да я всю жизнь пытался. Ты хочешь сказать, чтобы я даже не пытался напиться?

— Нет, ты не должен пить совсем. Никогда. Точка.

И это освободило меня, — он разрешил мне больше не делать этого с собой. И я просто перестал.

В моей жизни не было Бога. Я не молился. Я не делал ничего подобного. Я не принимал ни одного из этих шагов, кроме первого. И так продолжалось около полутора лет.

Затем я стал понемногу расспрашивать о Боге: «Что это за высшая сила?»

И некоторые ребята стали открывать это мне. Но христианство... — «Нет, нет, нет. Я этого не хочу. Мне это не нужно».

Зато я нашел группу, которая показалась мне подходящей, — это была секта, причем самая многочисленная в том городе, где я жил. Поэтому мне это подходило. В результате я был вовлечен в эту секту и в эту метафизическую ложь.

Я был «студентом истины». Они называли это так: искатель истины. Вводило в заблуждение то, что, по моей оценке, 85% из того, что они говорили мне, было правдой. А 15%, а может даже меньше, было ложью. Вот в чем фокус. Они смешивают правду и ложь и обманывают вас.

В подобных заблуждениях духовные принципы подменяются вселенскими законами. К примеру, закон тяготения: если вы бросаете что-то вверх, оно падает вниз. И такого рода глобальные, духовные законы являются теми истинами, которым они учат; если вы следуете этим истинам, с вами происходят разные вещи. Я имею в виду, что они просто происходят. Писание говорит, что дождь льется как на праведных, так и на неправедных (Мф. 5:45). Этот духовный принцип работает — Бог не останавливает его; когда под его действие попадает неправедный человек, он остается духовным принципом.

Так я пребывал в этом заблуждении около трех лет. И мой опыт полностью соответствовал неверной трактовке «насколько мы поняли Его» — заблуждению, согласно которому я могу понимать Бога так, как я того хочу.

Христианство

Если помните, изначально программа «Двенадцать шагов» развилась из Оксфордского движения, которое само по себе имело христианскую основу и было построено на христианских принципах.

Выражение «Богу, насколько мы Его поняли», было добавлено к программе «Двенадцать шагов» позже. В оригинале было сказано: «Богу», точка. Просто: «Доверьте *Богу*». Некоторые сказали: «Давайте немного смягчим это, чтобы сделать более доступным». Поэтому фраза была изменена на «Богу, насколько мы Его поняли».

И еще раз: это Бог, точка. Один Бог; насколько вы выросли в своем понимании *этого* Бога. Не ваше представление о том, какой Он, — неверная трактовка, одна из основных причин настороженного отношения церкви к этой программе.

Другой причиной подобного отношения явилось обожествление этих шагов. Другими словами, у многих церквей, или христиан, складывается впечатление, что люди, тесно связанные с миром, превращают эти шаги в некий культ. Подмену. Или их группа «Двенадцать шагов» становится их Богом. Это становится объектом их поклонения и источником жизненных сил. И в отдельных случаях церковь права: такое случается.

Давайте перейдем к христианскому аспекту и просто допустим, что мы говорим о том же самом Боге и Иисусе, что и все мы — верующие, рожденные свыше. Мы *пока еще* хотим понимать Бога на *своих* условиях. У нас пока еще есть тенденция читать Писание или читать какую-нибудь проницательную духовную книгу и идти по жизни со словами: «Да, я, кажется, знаю, что это означает, — я думаю, что понял, что Бог имел в виду. И я думаю, что Бог хочет, чтобы мы именно так понимали Его».

Свобода этого шага для нас, как верующих, которые пытаются пройти свой духовный путь с Господом, заключается в том, чтобы узнать, что *Он* говорит о Себе. Не то, что *мы* говорим о Нем. То, что *Он* говорит о том, Кто Он и как Он трудится в нашей жизни. И мы узнаем об этом, читая Библию и размышляя над Его словами о том, Кто Он.

Подытожим сказанное:

- мы предпринимаем этот шаг, как движение воли;
- мы каждодневно вновь подтверждаем это движение;
- мы не всегда делаем это идеально, и это нормально;
- и в этом хождении мы хотим узнать: что Бог говорит о том, какой Он; что Он говорит о том, как Он трудится в нашей жизни; что Он говорит о том, как должны развиваться Его отношения с нами;
- в течение этого времени, после того, как мы доверим свою душу и свою жизнь его попечению, мы получим дар веры;
- и во время нашего хождения мы развиваем доверие.

Нагорная проповедь

Я хочу немного изменить тему разговора. Я хочу снова поговорить с вами о Нагорной проповеди, записанной в пятой главе Евангелия от Матфея, потому что это именно то место, где Иисус заложил эти принципы.

Сначала Он дал заповеди блаженства: «Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное». Как я уже говорил, это первый шаг — шаг бессилия. «Я бессилен своими, человеческими, силами сделать что-либо для себя, поэтому я нуждаюсь в том, чтобы это сделал Бог».

Потом Иисус говорит:

«Блаженны плачущие, ибо они утешатся.

Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю.

Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся.

Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут.

Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят.

Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими.

Блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное» (Мф. 5:4-10).

В обзоре я говорил об установлении мира — с Богом, с собой, с окружающими — и сохранении этого мира. Затем я говорил о Божьем даре ученикам: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам» (Ин. 14:27). Здесь, в этой проповеди, Иисус говорит: «Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими» (Мф. 5:9). Читая это раньше, я все время

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

считал, что это означает «мир во всем мире». Я думал, что мне нужно идти и устанавливать мир в мире. Но это не то, что Он имеет в виду. И в том, и в другом случае Он говорит об одном и том же мире.

Этот стих, «блаженны миротворцы...», означает пребывание в мире с Ним, в мире с собой, в мире с другими, хождение и жизнь в мире Иисуса и поддержании этого мира.

Я верю, что первая заповедь блаженства, «блаженны нищие духом...», является предпосылкой, необходимым условием для всех последующих. Иначе говоря, если мы осознаем, что нищи духом (или бессильны перед своей человеческой зависимостью), то готовы к тому, чтобы принять Царство Небесное (которое Иисус); если мы плачем и взываем к Отцу через Сына, то будем утешены в своем бессилии. Бог даст нам Свой Дух, чтобы мы были кроткими, алчущими и жаждущими правды, милостивыми и чистыми сердцем, чтобы мы были миротворцами, и Он даст нам силу, когда мы будем изгнаны за правду. Тогда мы будем пребывать в мире и обретем целостность в Отце.

В 5-й же главе Евангелия от Матфея Иисус говорит об исполнении закона. Он говорит: «Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков: не нарушить пришел Я, но исполнить. Ибо истинно говорю вам: доколе не прейдет небо и земля, ни одна йота или ни одна черта не прейдет из закона, пока не исполнится все. Итак, кто нарушит одну из заповедей сих малейших и научит так людей, тот малейшим наречется в Царстве Небесном; а кто сотворит и научит, тот великим наречется в Царстве Небесном. Ибо, говорю вам, если праведность ваша не превзойдет праведности книжников и фарисеев, то вы не войдете в Царство Небесное» (Мф. 5:17-20).

Где находится Царство Небесное? Оно внутри — прямо в нас (Лк. 17:21). И где оно действует? Вокруг — среди нас. Оно действует на определенном уровне здесь, а не только на небесах, «вверху», и непосредственно связано с тем, насколько мы доверяем свою душу и свою жизнь заботе Бога, и, следовательно, с тем, насколько активно Он трудится через вас, меня и других верующих *здесь*. Если вы здесь и Он здесь, и Он — Господь, то к этому больше нечего добавить.

Нам не стоит бездельничать в ожидании вознесения со словами: «Да, ребята, все не так уж плохо», — или: «Я рад, что спасен уже здесь», — оградившись от всего и ни в чем не принимая участия. В Царстве тоже есть работа — прямо сейчас.

Я хочу, чтобы по мере нашего продвижения вперед вы думали о Царстве в настоящем времени, а не в будущем.

Иисус говорит, что те из нас, кто твердо держатся закона, *который Он исполнил*, великими нарекутся в Царстве Небесном. Он утверждает, что пришел не нарушить закон, что *Он пришел исполнить его*. Как вы полагаете, почему мы нуждались в Нем, чтобы исполнить закон? Как вы думаете, почему мы нуждались в Нем, чтобы закон исполнился в нас? Подумайте над этим с точки зрения этих шагов.

Для меня это означает следующее: «Я бессилен». Я бессилён соблюдать закон. Чтобы я мог исполнять закон в своей жизни, в моем сердце и в моей жизни должен быть Иисус и Святой Дух.

Несомненно, в своем человеческом состоянии я не достигну цели. Во многих областях моя жизнь далека от совершенства. Но благодаря Иисусу и исполнению Им закона я способен на то, о чем Он сказал в заповедях блаженства. В шаге третьем, когда я вверяю свою душу и свою жизнь Ему, Он делает для меня то, чего я не могу сделать для себя сам. И этот закон становится исполнимым для меня, — меня во Христе — значит и мне найдется место в Царстве.

В заключение, говоря об исполнении закона, Иисус сказал: «Говорю вам, если праведность ваша не превзойдет праведности книжников и фарисеев, то вы не войдете в Царство Небесное».

Что мы знаем о фарисеях? Это были люди, которые старались во всем достичь совершенства; они поучали всех и каждого: «Поступай так, исполняй это». Менталитет «исполнителя». А Иисус говорит, что если мы не станем выше этого, то не войдем в Царство Божье.

И вы не сможете превзойти этого, думая: «Я могу прочитать эту книгу и всё узнать об этих шагах. Я прочитаю эти стихи из Библии и узнаю об этих принципах, об этих заповедях блаженства и обо всем остальном. Я стану компетентным во всех этих вопросах. Потому что истинной причиной того, что я читаю эту книгу, является то, что вокруг так много бедных, несчастных людей, и я хочу узнать обо всем этом для того, чтобы поделиться с ними этой информацией».

Но все получается лишь в том случае, если вы лично пройдете этот путь из двенадцати шагов и приобретете свой личный опыт общения с Богом, следуя этим принципам. Бог преобразует вас, приводит вас туда, где вы раньше никогда не были, и в результате *такого опыта пребывания с Ним* другие люди могут получить пользу от того, что вы имеете в Нем, или от ваших взаимоотношений с Ним и вашего опыта общения с Ним.

Это больше, чем знание. Это сочетание откровения и опыта во Христе. В Писании есть место, где говорится: «Мой народ погиб из-за неведения» (Ос. 4:6, СПБТ). Следовательно, нет ничего плохого в знании, *но люди не воспринимают ваше знание, люди воспринимают ваши поступки*. Ваши дети делают не то, что вы им говорите, а то же, что делаете вы.

И мне кажется, Иисус говорит нам, как поступать, — как применить это на практике. В Нагорной проповеди Он говорит о применимых, практических и понятных вещах.

- Да, я хочу покаяться. Как мне покаяться и *остаться* в покаянии?
- Да, я хочу Божьей воли в моей жизни. Но как мне к этому прийти?
- Кто-нибудь, скажите мне точно, что я должен делать, и я сделаю это.
- Что Бог хочет от меня на самом деле?

Таковы мы, как люди. Мы любим эти краткие формулы: один, два, три, четыре шага, чтобы получить больше денег; пять шагов к счастью; десять часов, чтобы похудеть на тринадцать фунтов и так далее.

Продолжая проповедь, Иисус говорит об убийстве, разводе, клятве, прелюбодеянии, мести. Он касается этих законов, отбрасывая букву закона и оставляя его дух. Он трансформирует внешнее исполнение во внутреннюю сущность заново сотворенного человека.

Например, убийство: «Вы слышали, что сказано древним: не убивай, кто же убьет, подлежит суду. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: "рака", подлежит синедриону; а кто скажет: "безумный", подлежит геенне огненной» (Мф. 5:21-22).

Далее Он говорит о примирении: «Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5:23-24). Мы еще не дошли до этого, но дальше, в шаге восьмом, будет сказано, что «мы обрели готовность примириться со всеми людьми, которым причинили зло», а в девятом, что «мы примирились со всеми, с кем было возможно».

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

Так же как и в этих шагах, Он выдвигает условия, которые мы должны выполнить, чтобы свершилось Его исполнение закона в нас, действия, которые мы должны предпринять.

Вот что говорят мне приведенные выше стихи из Мф. 5:21-22: «Не возноси молитву, не приноси свою жертву, — Я не слышу тебя. Я не слышу тебя. Не приходи сюда и не преклоняй колени со словами: "Ты знаешь такого — Боба? Я действительно затаил злобу на этого парня. Боже, Ты должен с ним что-то сделать. Я хочу, чтобы Ты выбил ему зубы"».

Давид всегда просил в Псалмах о том, чтобы были выбиты зубы его врагов. И мы делаем что-то в этом роде: «Выбей зубы Бобу и тогда у меня все будет хорошо».

Но Бог говорит: «Нет. Я не слышу это. Я не слышу твою молитву. Я не хочу слышать никаких твоих просьб — до тех пор, пока ты не подойдешь к нему и вы не уладите ваши разногласия».

Это конкретный принцип, взятый из Библии, используемый в этих шагах.

Потом Иисус говорит о любви к врагам вместо ненависти к ним (Мф. 5:44), что является еще одним аспектом пребывания в мире с людьми.

И все это невозможно, если я буду действовать сам по себе. Всё — совершенно невозможно.

Раньше, когда я был мальчишкой, я мог бы прочитать все это, выслушать все, что мне проповедовали, попытаться следовать всему этому и думать: «Ладно, я буду прилично себя вести и правильно поступать, а Бог будет хорошо ко мне относиться». Я пытался так жить первые тридцать пять лет своей жизни. Но у меня не получалось. Я не мог так поступать. Он должен был сделать это во мне, через меня и для меня. Я могу приспособливаться, притворяться, но не могу делать это.

Мой третий шаг по-настоящему

Когда я еще был в той секте, у меня случилась серьезная проблема со здоровьем, я чуть не умер. Я был разорен. Мой отец умирал от рака. Моя мать лежала в психиатрическом отделении той же больницы. Я был единственным ребенком в семье — ни братьев, ни сестер. Когда я ехал в больницу, грузовик, проехавший на красный свет, вдребезги разбил мой микроавтобус. У меня были проблемы с правым легким, и врачи собирались сделать хирургическую операцию с целью обследования — не могли определить, то ли у меня рак, то ли туберкулез, то ли какая-то неизвестная им легочная болезнь. Левое легкое было в еще худшем состоянии. Мне сказали, что не известно, останусь ли я жив после операции, а если останусь, то могу стать инвалидом.

В этот момент (а я уже семь лет был трезвенником) Бог всецело завладел моим вниманием. У меня ничего не оставалось, и мне не к кому было пойти. Как раз тогда я и решил сделать этот шаг — довериться заботе Бога. И Бог сказал: «Хорошо, О'Нейл, семь лет я наблюдал за твоей программой, а теперь Я собираюсь показать тебе Свою».

Готовы ли вы?

В предыдущей главе мы говорили о изменениях второго шага, на основании которых мы можем судить о том, что готовы к третьему шагу:

- ощущение того, что вливается новая сила;
- наслаждение душевным спокойствием;
- открытие того, что мы можем успешно идти по жизни;
- осознание Его присутствия;

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

потеря страха перед сегодняшним днем и будущим;
и ощущение того, что мы рождены заново.

Итак, в шаге втором мы начали по-новому ощущать движение Духа внутри нас. Теперь, в этом шаге, мы можем вверить свою душу и свою жизнь заботе Бога.

Помолитесь

Этот шаг нужно делать в присутствии другого человека, на коленях, открыто. Сделайте посвящение и помолитесь со словами «доверяю Богу заботу о своей душе и своей жизни».

ШАГ ТРЕТИЙ • ДЕЙСТВИЯ

Вас, должно быть, уже удивляет то, что происходит с вами в результате прохождения первого и второго шагов. Вы согласились со своим бессилием в шаге первом. Затем, в шаге втором, вы пришли к вере в то, во что о Боге вы верите на самом деле. Теперь вы готовы действовать в соответствии с тем, во что верите. Перед практическими действиями поразмышляйте над формулировкой этого шага.

Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

Как нам узнать, готовы ли мы сделать этот шаг? В лекции мы говорили об изменениях второго шага. Мы готовы сделать третий шаг, если испытываем следующее:

- ощущение того, что вливается новая сила;
- наслаждение душевным спокойствием;
- открытие того, что мы можем успешно идти по жизни;
- осознание Его присутствия;
- потеря страха перед сегодняшним днем и будущим;
- и ощущение того, что мы рождены заново.

Итак, в шаге втором мы начали по-новому ощущать движение Духа внутри нас.

А. Действия

Первые три вопроса имеют цель помочь вам определить, стали ли эти перемены реальностью в вашей жизни. Последние три вопроса предназначены для выяснения того, что вы на самом деле готовы доверить Богу.

1. Что в последнее время произошло в вашей жизни такого, что усилило ваше осознание Божьего присутствия?

2. Опишите некоторые ощущения того, что Божья сила вливается в вашу жизнь. Чувствуете ли вы, что рождены заново?

3. Как вы испытываете душевное спокойствие? Позволяет ли вам это с уверенностью смотреть в завтрашний день?

4. Стали ли вы доверять Богу настолько, что можете искренне принять это решение — доверить все, что только можно, силе Божьей?

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

Сказать, что вы хотите доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни — это общее утверждение. Подумайте о том, чтобы доверить Ему такие вещи, как деньги, работу, брак, детей, отношения, гнев, обиды, похоть, жадность и т. д. Потом ответьте на следующие вопросы:

5. Что конкретно вы готовы доверить Богу?

6. Чего вы боитесь доверить Богу?

7. Если вы боитесь чего-либо, помолитесь о том, чтобы суметь избавиться от страха и доверить это Богу.

Вы можете помолиться следующей молитвой. (Этот шаг необходимо делать в присутствии другого человека, на коленях, открыто и искренне.)

Молитва:

«Боже, я пришел к тебе таким, какой я есть, и молю Тебя о том, чтобы Ты сделал меня таким, каким Ты хочешь, чтобы я был. Освободи меня от моей эгоцентричной натуры, так как сейчас я доверяю свою душу и свою жизнь Твоей заботе. Помогни мне ежедневно следовать этому решению. Я молюсь о том, чтобы ты обновил мой ум и мое сердце, исцелил мое тело, привел меня к целостности в Духе Христа и помог мне следовать Его принципам в моей жизни. Во имя Иисуса, аминь».

Б. В ваш журнал.

1. Ваши заметки по поводу того, как этот шаг повлиял на вашу личную жизнь, отношения с супругом/супругой, другими членами вашей семьи, работу, дружбу, ваше материальное положение и т. п.
2. Каким образом вы обнаружили Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни? Чем больше мы ощущаем Божье присутствие в своей жизни, тем больше мы верим в Него и полагаемся на Его силу.
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения вы потерпели?

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Тщательно и непредвзято исследовали себя.

С первого по третий шаг мы обрели мир с Богом. Теперь мы начинаем делать шаги, которые приведут нас к миру с самим собой.

Большинство из нас боится этого шага. Этот шаг всегда пугал меня. Потому что мы смотрим на себя так, как, возможно, никогда не смотрели раньше. Мы будто смотрим на себя со стороны.

Окно в себя

Рисунок внизу — это «окно в себя». Оно поможет нам увидеть, что мы собой представляем.

Как видите, оно состоит из четырех окон.

Открытое окно показывает то, как нас видят другие, и то, как мы видим себя.

Тайное окно показывает то, что мы видим в себе, но скрываем от других.

Слепое окно показывает то, чего не видим в себе мы, но видят другие.

И **подсознательное** окно представляет то, что скрыто как от нас самих, так и от других.

Мы знаем о трех из этих окон. Мы знаем, что в открытом окне и знаем, что в тайном. Мы подозреваем, что другие видят в нас то, чего мы сами не видим в себе, и, тем не менее, не видим этих вещей. Но подсознательное окно зашторено — никто не видит, что в нем.

Два из этих окон — это отрицание: слепое и подсознательное.

В каждом из нас есть то, что видят другие, но сами мы не видим — неважно, кем мы являемся и чем занимаемся, — и что мы отрицаем. И даже если бы кто-то сказал нам об этом, мы не приняли бы это и не поверили бы этому. Таково слепое окно.

У нас также есть нечто в подсознательном окне. Это нечто такое, что мы либо затолкали слишком глубоко, либо чем-то накрыли, либо лгали самому себе и притворялись, будто этого нет, — и преуспели настолько, что даже не знаем о существовании этого «нечто». И никто не знает. Итак, в подсознательном окне также налицо отрицание.

В четвертом шаге мы собираемся пробиться через наше отрицание, увидеть себя со стороны и распахнуть окно подсознания.

открытое видим и мы, и другие	тайное видим мы
слепое видят другие	подсознательное никто не видит

Как мы планируем сделать это? Это требует мужества. Это может быть страшно. Иногда сделать такой шаг практически невозможно, из-за нашего отрицания — настолько мы заблокированы и связаны чувством **вины** и **стыда**.

Загон стыда

Рисунок внизу называется «загон стыда» (подобно загону для лошадей). Загон — это то, что удерживает внутри, а иногда — не допускает извне. В этом загоне мы держим свои чувства, разные чувства. Некоторые из нас держат там *все* свои эмоции.



Вырастая в неблагополучной семье, мы стыдимся своих эмоций или чувств. Нам запрещают чувствовать и говорить об этом. Нас бьют, мы начинаем плакать, а нам говорят: «Если не прекратишь рыдать, получишь так, что будет из-за чего рыдать». Наказанный ребенок: ему больно, он хочет плакать. И это естественно — плакать, когда тебе больно. А тебе говорят: «Заткнись, а то еще получишь».

И тому подобное.

Если отец алкоголик, религиозный фанатик или чрезмерно суров, если у матери лекарственная зависимость или что-нибудь в этом роде, то в семье есть секреты, но мы не говорим об этом. Отец мертвецки пьян за столом, а мы просто говорим: «Передай, пожалуйста, картошку». Или отец, приходит домой в ярости и бьет маму или меня, — а мы просто не говорим об этом. У всех домашних синдром «не буди зверя»: «Не рассерди папу, ты же знаешь, к чему это может привести».

Такого рода ситуации заставляют маленького ребенка думать: «Это плохие чувства», «Я не вправе это чувствовать», «Мне нужно стыдиться подобных чувств». Это является причиной того, что такого ребенка сторонятся. А любое неприятие оскорбительно.

Таким образом, через какое-то время эти чувства заполняют загон, а вокруг выстраивается стена — «загон стыда».

Независимо от того, какого рода чувства или эмоции переполняют нас, они рвутся наружу. А мы загоняем их в наш загон. Они мечутся, бьются о стену, но единственное чувство, которое вырывается, это стыд. Независимо от того, что мы чувствуем, все наши чувства трансформируются в стыд, потому что в нас вдолбили, что нехорошо иметь чувства.

Но нам не нравится стыдиться. Нам не нравится чувствовать себя плохими или виновными. Помните, мы говорили в шаге первом: «Я не хочу чувствовать себя плохо, я хочу чувствовать себя хорошо». Нам не нравится, когда нам стыдно. Поэтому мы «лечимся» от стыда. Мы трансформируем его во что-то еще. Повторяю, наши чувства требуют выхода, так или иначе, они должны найти выход и вылиться во что-то.

Это может трансформироваться в стремление к сексу или выпивке; в «лечение» едой; может перейти во взаимоотношения; может вылиться в притворство с целью приятия, — чем бы это ни было, в конечном счете это становится зависимостью.

Итак, если мы не поощрялись к проявлению своих чувств, то привыкли скрывать их, стыдиться их проявления и загонять их в «загон стыда». И всякий раз, когда они пытаются вырваться, нам стыдно и мы чувствуем себя виноватыми, — и прикрываем вину и стыд, «лечимся» тем или иным способом, тем самым загоняя их еще глубже. Это описывает основной синдром, в который завернуты все зависимости. И вам не обязательно иметь нарко-

тическую зависимость, чтобы признать у себя наличие этого синдрома.

Вот диаграмма этого синдрома.



Когда я пил и сидел на наркотиках, я любил христиан. Их можно было «доставать». Вы могли просто бесконечно доставать их. Потому что мы, христиане, не знаем, как оградить себя от этого. Многие из нас, как христиане, не избавились от того чувства вины и стыда, о котором мы только что говорили. Мы не смогли окончательно решить для себя этот вопрос, и когда мы сталкиваемся с кем-то нуждающимся, нам стыдно, если мы не дали ему что-нибудь. В зависимости от ситуации, иногда все, что нам нужно, это водительство Духом Святым, побуждающего нас к словам: «Брат, а ты задумывался о духовном пути к процветанию?.. О том, чтобы устроиться на работу?.. Тебя это не осеняло?»

Из-за синдрома, о котором мы говорили, мы не можем позволить себе сказать «нет». «Нет» — такое большое, жирное **НЕТ**. Некоторым из нас это трудно дается.

Есть один христианин, парень, который прошел «Двенадцать шагов»; так вот если вы спросите его о переменах в жизни, о том, что хорошего с ним произошло после прохождения шагов, он радостно ответит: «Я могу сказать "нет"! Я научился говорить "нет". И это здорово!» Теперь он также волен сказать «да», когда он действительно хочет это сказать и позволяет Господу вести его.

Взгляд внутрь

В шаге четвертом мы собираемся заглянуть внутрь этого «загона стыда». И это *действительно* страшно. Это страшно, потому что там находится все то, что я чувствовал всю жизнь и не выпускал наружу. Все эти чувства — затаенной злобы, ненависти, страха, гнева, радости, жадности, смущения, обиды, одиночества, ревности, неприятия, самоуничтожения, замешательства, печали, разочарования, — скапливались и находятся там.

Чувства, как посетители: им полагается явиться, сказать что-то, а затем им полагается удалиться. Вот как им *положено* себя вести. Но если они являются, а мы говорим: «О, мы не можем это обсудить. Заходите сюда, давайте я спрячу вас в моей тайной комнате подсознания», — и хороним их, то мы хороним их заживо. Эти чувства не умирают лишь оттого, что мы спрятали их. Они пребывают там, живые и здоровые.

Мы подкармливаем их, идя по жизни и реагируя на жизненные ситуации. Мы продолжаем вновь и вновь испытывать эти чувства из «загона стыда», которые нам как бы не положено испытывать, отчего они трансформируются в господствующее чувство, имя которому Стыд. И это господствующее чувство, Стыд, связывает наши чувства, которые

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

замкнуты в «загоне стыда». И это — непрерывный цикл. И прерывать его мы начнем в четвертом шаге.



Делая этот шаг, мы собираемся заглянуть туда. Когда мы открываем тайник, становится страшно. Он *огромен*. Все эти чувства набирали силу с того дня, когда впервые посетили нас.

Эти чувства и эмоции подобны стаду запертых в тесную клетку и выросших в ней животных. Они так долго пробыли в этом тесном загоне, что когда мы открываем дверь, они устремляются к выходу. Они наваливаются на нас, и мы не можем совладать с ними. Мы отскакиваем. Мы захлопываем дверь и вешаем замок отрицания. Мы запиховаем их назад — в наше секретное, подсознательное место — и продолжаем свой путь, делая вид, что все хорошо. Мы можем сказать: «Лучше просто сходить в церковь. Я сделаю что-нибудь еще и почувствую себя лучше. Или, может быть, сделаю что-нибудь для кого-нибудь, -- и тогда мне станет лучше. Или сделаю чего угодно, лишь бы не заглядывать туда больше».

Исследуйте себя

Этот шаг приводит нас внутрь «загона стыда» и помогает нам выявить то, что мы либо отрицали, либо скрывали. Мы выносим это на свет, а затем, в шаге пятом, делимся этим с кем-нибудь.

Плач Иеремии 3:40: «Испытаем и исследуем пути свои, и обратимся к Господу». И 1-е Послание к Коринфянам 1:28: «Да испытывает же себя человек, и таким образом пусть ест от хлеба сего и пьет из чаши сей». Поэтому, исследуя себя, мы следуем Библии.

Однако — и это, похоже, неизбежно — у христиан всегда возникает сомнение: «Приняв Христа, я оставил свое прошлое, — о нем позаботились — я прощен и должен идти только вперед. Я могу просто забыть об этом». Это правда. Это правда, на все сто процентов. Когда мы родились свыше, Иисус простил нам все. Он позволил нам освободиться от всего, и вы можете просто идти вперед и быть новым творением во Христе.

Проблема в том, что *вы* сами не позволяете себе простить себя за все и идти вперед. Назад вас тянет *не Бог* и не то, что ваше рождение свыше было недействительным. Оно, несомненно, действительно. Но из-за чувства вины и стыда, из-за своей запрограммированности на стыд и вину я не могу принять это прощение — в глубине своей души — до тех пор, пока не войду туда и не встречу лицом к лицу с этими дьяволятами, пока Иисус не схватит их за шиворот и не выкинет оттуда.

Послушайте, я не знаю, почему этот путь таков. Поверьте, я всегда хотел ограничиться следующим: «Хорошо, Бог. Вот, что я обнаружил. Я отдаю Тебе это. Я доверяю это Тебе. Вот, что я собой представляю. Я хочу родиться свыше. Заходи туда и просто забирай все, что у меня там есть, — и даже не говори мне об этом. И не показывай мне это, — просто забирай, пока я не смотрю. Уже забрал? Хорошо! А вот и я — совершенно здоровый!» Я не хочу этих переживаний. Это больно. Но мы не освободимся от всего этого до тех пор, пока не выявим это, пока не простим себя и не позволим Иисусу избавить нас от этого.

А до тех пор мы цепляемся за наслоения из одеяний или покрывал, так же как Адам и Ева, которые прикрывались фиговыми листьями. Снимая же эти одеяния и покрывала, мы автоматически становимся теми, кто мы есть во Христе Иисусе, не имея необходимости что-либо *делать*.

Как новому творению во Христе Иисусе, нам даны ключи от Царства и доступ к Божьей силе, которая будет действовать в нас через Иисуса. Чтобы увидеть работу этой силы по устранению наших недостатков и лишению нас накопленных нами слоев покрывал, мы должны выявить эти недостатки, этих демонов, или эту ложь о себе, и вызвать их, по одному, именем Иисуса.

Когда мы вызываем их, мы должны вызывать их по имени. Я не знаю, почему это так, но это так.

Когда Иисус ходил по этой земле, он как-то встретил парня, который был настолько одержим, что бился о камни, а когда его пытались удержать цепями, он разрывал их, — так он кончил тем, что поселился на кладбище. Когда Иисус увидел его и начал изгонять из него демонов, этот человек поклонился и стал умолять Иисуса не мучить его. Иисус спросил его (или демона на самом деле): «Как тебе имя?» — «Легион», — ответил парень (т. е. 2 или больше тысячи солдат), так много бесов было в нем. И только когда имя демона было названо, все они оставили этого парня.

Был также случай, когда слепой человек начал кричать Иисусу: «Помилуй меня», — а Иисус спросил: «Чего ты хочешь от Меня?» Вы понимаете? Иисус — *Бог*, — Он знал, что за проблема была у того парня. Все вокруг знали, что этот парень был слеп. Но Иисус хочет услышать это от него самого: «Чего ты хочешь от меня?» И этот человек признал свой недостаток, сказав: «Я хочу прозреть». Тогда Иисус сказал ему в ответ: «Вера твоя спасла тебя».

Наша проблема заключается либо в том, что мы стремимся отрицать сам факт существования этого недостатка, либо в том, что мы очень боимся выявить его, принести Богу и попросить Его освободить нас от него. Как-никак, если мы новое творение во Христе, нам стыдно быть менее, чем совершенными. А некоторые из нас не пойдут с этим к Богу, так как не чувствуют, что достойны этого освобождения.

Если вы помните, еще раньше, в обзоре, я говорил вам, что шаги четвертый, пятый, шестой и седьмой — это шаги, в которых мы обретаем мир с собой. В шагах первом, втором и третьем мы обрели мир с Богом. Итак, поскольку мы обрели Бога и приступили к исследованию самих себя, нам пора установить мир с собой и простить себя, — потому что Бог не может делать то, что Он хочет делать через нас, пока мы цепляемся за весь этот багаж.

Запишите

А теперь, как мне это сделать? Что хорошего будет в том, что я вышибу дверь этого «загона стыда», и все это ужасное и гадкое, связывающее меня с прошлым, вырвется оттуда и набросится на меня?

Вот как это должно происходить:

Вам понадобится **ручка и бумага**. Возьмите ручку, бумагу и **уединитесь**.

Далее, пронумеруйте страницы и озаглавьте первый раздел «До 6-ти лет». Позже, окончив этот раздел, назовите следующий «7-12 лет», следующий «13-18 лет» и так далее, до своего возраста в настоящий момент.

Потом **помолитесь**: «Боже, я бессилён самостоятельно провести это исследование. Но я верю, что ты можешь показать мне то, что мне нужно написать, а я готов написать это».

После начинайте **писать**.

(Не имеет значения, сделаете вы это за один раз или за несколько раз. Это будет работать всякий раз, когда вы садитесь с карандашом и бумагой. Молитесь: «Я бессилён сделать это. Боже, покажи мне то, что я должен знать о себе. Я в возрасте восьми лет». И просто начинайте записывать.)

Я хочу, чтобы вы начали с нуля — заглянули настолько далеко, насколько помните, — и начали писать. **Начните с первого чувства**, которое только можете вспомнить — чувства, которое вы испытывали в возрасте одного года, двух, трех лет и т. д.

Моим первым чувством, которое я запомнил, был страх. Это первое из когда-либо испытанных мною чувств. Не любовь, страх. Я не хочу сказать, что вокруг меня не было любви, что меня не любили или что-то еще, я просто говорю, что первым чувством, которое я запомнил, был страх. Меня напугал отец, его ссора с мамой. Я был совсем еще маленьким мальчиком, наверное, годика два. И в моем доме было страшно. Поэтому страх был первой эмоцией, которую я помню. Мои родители были большими, и, как мне думалось, знали все — они для меня были как Бог, ведь я ничего не знал о Боге. Я боялся им сказать о том, что мне страшно. Итак, в двухлетнем возрасте я начал заталкивать свои чувства в ящик — запихивать их в свой «загон стыда».

Может быть, некоторые из вас делали то же самое. Я не знаю, вспомните сами. Скажите, какое чувство вы испытали?

Когда вы будете писать и начнете продвигаться вперед, **вспоминайте, как вы реагировали на жизнь**. Хотя вам и было меньше шести лет, вы все равно каким-то образом реагировали на жизнь.

Я реагировал. Когда мама с папой ругались, и мне было страшно, я бежал в свою комнату, закрывал дверь и прятался. Я прятался в своем шкафу, за одеждой, и закрывал дверь. В темноте я забивался в угол и прятался.

Записывайте подобное.

Продвигаясь вперед, обращайтесь внимание на **образцы поведения**. Обратите внимание на то, что вы делали снова и снова. Эти модели вырабатываются в возрасте до двенадцати лет. Это методы выживания, которым мы учимся, чтобы избежать боли. По мере развития вырабатывается автоматизм. Они переходят на уровень подсознания, мы просто делаем это — автоматически. Они начинают жить своей собственной жизнью, отдельно от того, кем мы являемся на самом деле или кем хотели бы быть — вторая натура в противоположность первой, естественной.

Мы начинаем выращивать свое ложное «я». Это ложное «я» вступает в отношения с другими — как правило с теми, кто тоже связан стыдом, и тоже общается с другими при помощи своего ложного «я».

Так мы развиваем цикл. Что-то происходит, я начинаю испытывать чувства, мне не позволено испытывать чувства, мне стыдно, а я не могу переносить чувство стыда, — но я обнаруживаю, что если я пью пиво, или ем, или занимаюсь сексом, или влюбляюсь, или хожу в церковь, или делаю что-то еще, то не испытываю стыда. И все это начинает происходить автоматически. Что-то происходит, я начинаю чувствовать себя плохо, и, даже не задумываясь, тянусь к бутылке. И я вовсе не осознаю, что делаю это вследствие испытанного мною чувства стыда, я делаю это машинально. Так я «лечу», или вскармливаю, свои чувства.

В вас сидит тот ребенок, которому, вероятнее всего, с самого рождения до двенадцати лет вдалбливали, что чувствовать — нехорошо, что обсуждать — нехорошо, что любовь условна — зависит от вашего поведения. Если так, то этот ребенок был покинутым и невоспитанным. Его чувства не были выражены. Быть покинутым — обидно для ребенка. И даже если ваш отец или мать никогда не пороли вас, гоняясь за вами по комнате, а всегда фальшиво улыбались, притворяясь, что все хорошо, — они покинули ваши эмоции. Вы обиженный взрослый ребенок, потому что быть покинутым — обидно.

Это развивает в нас ощущение собственной никчемности: «извините меня за то, что я дышу». Мы развиваем отношение вроде «мне очень жаль, что я вдохнул немного вашего воздуха, но если я просто возьму и помру, то не смогу ничем помочь вас. А так я здесь, и если вы, ребята, захотите, чтобы я что-то сделал, я сделаю это для вас. Я исполню то, что вы скажете, потому что мне просто хочется, чтобы вы приняли меня. Я не могу принять себя, но если вы скажете, что у меня все хорошо, то у меня все будет хорошо». (Со-зависимые выходят на улицу, останавливают первого встречного и спрашивают: «Как я сегодня себя чувствую? Вы мне не скажите?»)

Итак, взгляните на эти образцы. Примером образца поведения в области отношений мог бы стать человек, постоянно вовлекаемый в зависимость: сначала зависимость от алкоголика, затем ему навязывают религию, затем зависимость от другого алкоголика, а затем и физическое насилие. Суть в том, что этот человек притягивает в свою жизнь людей, разрушающих его жизнь, и тем самым ставит себя под угрозу насилия, — он или она становится добровольной жертвой.

Другой пример — ваше отношение к критике. Всякий раз, когда меня критиковали, особенно когда начальник критиковал меня, я просто уходил, выходил, и все.

Еще один образец повеления, из области финансов. Я устраиваюсь на работу, зарабатываю какие-то деньги, напиваюсь, теряю работу, теряю деньги. И все это повторяется.

Эти модели поведения устанавливаются в первые двенадцать лет нашей жизни, не пьянство или зависимость как таковые, но основы поведения, которые впоследствии приводят к подобным явлениям. Многие из вас обнаружат, что единственное, что менялось в их жизни с двенадцатилетнего возраста, это события. Вроде того, что вы берете трафарет и прикладываете к своей жизни в разное время. События могут быть разными в сорок лет и в возрасте шести лет, но реакция неизменна.

Теперь мы собираемся рассмотреть свои реакции, свое поведение и записать все это — вплоть до своего нынешнего возраста.

Пока вы пишете, не пытайтесь анализировать. Не пытайтесь исследовать себя и усесться в кресло психолога. Процесс записи подобного потока воспоминаний просто поможет вам вспомнить. Позже вы сможете вернуться к записям и заняться подробностями. Просто пишите. «Когда мне было пять лет, я очень злился на своего отца, я ненавидел своего отца. Я просто ненавидел его». Не редактируйте. Вы можете подумать: «Надеюсь, никто не видел,

что я это написал. Лучше сотру». Нет, не стирайте. Оставьте. Оставьте, что бы вы ни написали.

Не все из того, что вы напишите, должно быть откровением. Вы можете просто начать писать: «Итак, когда мне было восемь лет, я замечательно проводила время. Я играла с куклами, занималась тем-то и тем-то, а потом я встретила на улице Джонни; Джонни был гадкий, он украл мои куклы, а я взяла и поломала его грузовик...» — и пишите себе, пока не напишите: «... а папа узнал об этом и побил меня, не спросив, в чем дело, а это было несправедливо, и я разозлилась и обиделась, — мне казалось, что папа меня не любит». И дальше просто продолжайте писать. Но будьте честными с собой. Ключом здесь является честность по отношению к себе. Вот что приведет вас к свободе.

Я не хочу, чтобы вы писали о том, какими вы *должны были* быть, и что вы *должны были* чувствовать. Я хочу, чтобы вы писали о том, что вы *чувствуете* и кем вы *действительно* являетесь.

Есть старая поговорка: «Мы столь же нездоровы, сколь нездоровы наши секреты». Ваша семья настолько нездорова, насколько нездоровы ее секреты. Вы и ваши отношения с людьми столь же нездоровы, сколь нездоровы ваши секреты. Так обстоят дела.

Позволяя событиям прошлого всплывать в памяти и записывая их, мы пробуждаем свои воспоминания. Это позволит вам впоследствии вернуться к написанному и детально изучить свои реакции и образцы поведения.

Это стоит рассмотреть

Когда вы будете заканчивать это упражнение, каким бы ни был ваш нынешний возраст, отведите по странице для каждой из следующих категорий и поищите образцы поведения, которое вредит — вам или окружающим:

Бог	Супружество	Карьера
Религия	Семья	Финансы
Секс	Взаимоотношения	(добавьте свои личные категории)

Задайте себе некоторые вопросы:

Бог: Как вы узнали о Боге? Каким вы предстали перед Ним? Через кого вы впервые увидели Бога? Каким Он был для вас тогда? Какой Бог для вас сейчас? Как Бог трудится в вашей жизни? Что вы чувствуете в отношении Бога? Счастливы ли вы с Богом? Довольны ли вы тем, что Бог сделал и делает в вашей жизни? Сердитесь ли вы на Бога? Если бы Бог сидел сейчас рядом с вами, что вы хотели бы сказать Ему о своих настоящих чувствах за прошедшие годы своей жизни? Смогли бы вы рассказать Ему о них? Как вы думаете, Бог заботится о вас? Ощущаете ли вы, что у вас есть взаимоотношения с Богом? Какова ваша и какова Его роль в этих взаимоотношениях? Молитесь ли вы? Молитесь ли вы каждый день? Вы только что-то просите у Бога? Как вы молитесь? Как вы думаете, слышит ли вас Бог? Какие, по вашим наблюдениям, модели поведения повторяются в ваших отношениях с Богом?

Религия: Как религия повлияла на вашу жизнь? Какую вы видите разницу, если она есть, между религией и взаимоотношениями с Богом? Есть ли у вас взаимоотношения с Богом? Как вписывается в это религия, вписывается ли вообще? Какой груз несете вы в результате религиозного принуждения, религиозных взглядов или религиозной информации, с которой вам приходилось сталкиваться в течение всей вашей жизни? Как религия влияет на вас сейчас? Какие религиозные барьеры препятствуют вашим взаимоотношениям с Богом? Имеет ли место религия в вашей жизни? Если да, то какое? Какие модели вашего поведения являются результатом ваших религиозных воззрений?

Шаг четвертый: Тщательно и непредвзято исследовали себя.

Секс: Когда вам впервые стало известно о сексе? Как вы узнали о сексе? Какими были ваши чувства, когда вы узнали о сексе? Были ли они постыдными? Были ли они тайными? Пришлось ли вам испытывать вину? Если да, что вас заставило испытывать вину? Каким был ваш первый сексуальный опыт? Какие чувства вы испытывали по этому поводу? Испытывали ли вы вину? раскаяние? стыд? Были ли хорошие чувства по этому поводу? Говорил ли кто-нибудь когда-либо с вами о сексе до того, как он у вас был? Каковы ваши чувства относительно секса сейчас? Есть ли недостаток интимности в отношении секса? Чувствуете ли вы, что у вас есть какие-то проблемы с сексом? Если да, то какие? Вас что-то пугает в сексе? Вас что-то заставляет чувствовать вину? Удовлетворяет ли вас секс, или это обязанность, которую вы выполняете? Какие сексуальные привычки стали шаблонными? (Пересмотрите весь свой сексуальный опыт.) Как они проявлялись за все это время?

Брак: Что вы чувствуете в отношении своего брака? Что вы *на самом деле* чувствуете? Не чувствуете ли вы, что вам не стоило жениться (выходить замуж)? Чувствуете ли вы, что вам хотелось раторгнуть ваш брак? Вы можете сказать, что великолепно себя чувствуете в своем браке? Чувствуете ли вы Бога в своем браке? Что это означает иметь Бога в своем браке? Что вы хотели бы улучшить в своем браке? Что вы сделали такое, от чего ваш брак стал хуже, чем мог бы быть? Какие изменения вы желаете увидеть в себе? Как вы относитесь к своему мужу или жене и детям? Как вы думаете, что сказал бы Бог о вашем браке? Почему вы думаете, что Бог так сказал бы? Какие негативные моменты вы видите в своем браке?

Семья: Какой *на самом деле* была ваша семья? Что вы чувствовали по отношению к семье, в которой родились? Что вы чувствуете по отношению к этим людям сейчас? Что вы *на самом деле* чувствуете по отношению к ним? Что представляет собой ваша нынешняя семья? Вы хороший отец (или мать)? Вы хороший муж (или жена)? Недостаток чего вы чувствуете в своей семье? Как ваши пагубные привычки порождают проблемы в вашей семье? Как то, что вы узнали о себе в четвертом шаге, коснулось проблем вашей семьи?

Отношения: Какие модели отношений сформировались в течение вашей жизни? Какие пагубные привычки вы можете найти со своей стороны? Каких людей вы привлекаете в свою жизнь? С какими людьми вы ищете отношений? Здоровые ли они личности? Нездоровые? Являются ли какие-либо из этих отношений благочестивыми и как они назидают вас в вашей духовной жизни? Можете ли вы назвать какие-то из этих отношений нездоровыми или разрушительными? Какие виды вашего отношения к людям являются нездоровыми и разрушительными не только для вас, но и для других?

Часто ли вы налаживаете и разрываете взаимоотношения? Заводите ли вы один роман за другим? Возможны ли для вас взаимоотношения с противоположным полом без секса? Скрываете ли вы свои чувства, поддерживая взаимоотношения? Как вы можете улучшить свои взаимоотношения с людьми? Можете ли вы быть честным с теми людьми, с которыми поддерживаете взаимоотношения? Можете ли вы поделиться своими истинными чувствами или преподносите свое ложное «я»?

Карьера: Что вы чувствуете в отношении своей работы? Нравится ли она вам? Вы ее ненавидите? Вы трудоголик? Вы работаете шестьдесят, семьдесят, восемьдесят часов в неделю? Почему вы работаете семьдесят, восемьдесят часов в неделю? Вы хороший работник? Наняли ли бы вы себя? Если бы работали на себя, что вы чувствовали бы по отношению к себе? Вы выкладываетесь или просто отбываете время? Делаете ли вы что-нибудь подобное краже марок на работе? Есть ли у вас план карьерного роста? Если да, то какой? Если нет, почему?

Финансы: Что происходит с вашими деньгами? Вы всегда без гроша? Если да, почему? Ответственно или безответственно вы относитесь к деньгам? Копите ли вы деньги? Даете ли вы десятину? Если нет, почему? Хорошо ли вы распоряжаетесь деньгами? Имеется ли у вас финансовый план? Есть ли у вас цели в отношении денег? Замечаете ли вы в своей жизни какие-то модели поведения в отношении денег, которые являются причиной того, что вы постоянно не способны выполнять свои обязательства? Что это за модели поведения?

Еще один вопрос. Задайте себе вопрос: «Какую информацию о себе я держу в секрете? Что это за стороны моей жизни, о которых *никто* не знает?» Выпишите их.

Мы с вами говорили об исследовании себя. Подобное исследование, или переучет, проводят в магазинах. Товар в магазине ни плох, ни хорош, это просто товар, который нужно или (1) убрать, чтобы на его место поставить новый, более продаваемый, товар, или (2) поставить его на более видное место, чтобы он лучше продавался. Мы всего лишь делаем переучет имеющегося в наличии товара.

Примирения, обиды, недостатки

Делая «переучет», вы должны будете составить три списка: примирений, обид и недостатков.

Примирения — это список людей, которым мы своим эгоцентричным поведением нанесли ущерб.

Обиды — это список людей, учреждений, правил и всего-всего, на кого или на что вы обижены, кого или что вы ненавидите из-за того, что они сделали или за то, что, они, как вам кажется, сделали. (Я был зол на компанию, изготавливающую шины, на страховые компании и т. п.) Эти обиды могут быть обоснованными или необоснованными.

Список обидчиков обещает быть немалым. И плохая новость: люди из этого списка попадут и в список примирений. На некоторых из людей, перед которыми вы должны извиниться, вы все еще обижаетесь, и поэтому не захотите мириться с ними.

Недостатки. Это список черт нашего характера, которые вредят и нам самим, и окружающим нас людям. Мы не заикливаемся на таких зависимостях как пьянство, обжорство или работоголизм; это лишь проявление таких недостатков характера как:

бездеятельность	критицизм	нетерпимость
безответственность	лень	неумение ладить
безразличие	лживость	неучтивость
беспокойство	надзор	обида
беспринципность	не реалистичность	паникерство
бесцельность	неблагодарность	пессимизм
высокомерие	неблагоразумие	подозрительность
гнев	недоброжелательность	подхалимство
гордость	неискренность	поиск одобрения
депрессия	ненависть	похоть
жадность	ненадежность	ревность
жалость к себе	неосмотрительность	само прощение
жесткость	непорядочность	само сосредоточение
зависть	непоследовательность	самодовольство
изворотливость	нерешительность	себялюбие
импульсивность	нетерпение	самолюбование

Шаг четвертый: Тщательно и непредвзято исследовали себя.

самооправдание	склонность жить прошлым	уныние
сверхчувствительность	склонность к насилию	упрямство
склонность к господству	склонность к сплетням	фальшь
склонность жаловаться	скованность	сверхтребовательность
склонность жить будущим	страх	эгоизм

Начните составлять эти списки и дополняйте их по ходу дела, но не особо беспокойтесь об этом. После того, как вы сделаете свой «переучет», вы сможете завершить работу над ними.

Список последствий и благодарностей

Когда вы сделаете «переучет» и составите списки, оцените проделанную вами работу и найдите силы для еще двух списков; самая тяжелая часть работы уже позади, эти списки нетрудно будет составить.

Последствия

Составьте список последствий своих недостатков и вредных привычек.

Позже в шаге шестом, мы будем готовиться к тому, чтобы Бог избавил нас от недостатков нашего характера. А то, что мы понимаем, к каким последствиям привели эти недостатки и то, что мы записали это, поможет нам решиться на то, чтобы окончательно освободиться от них.

Поэтому подумайте о том, как ваши недостатки и вредные привычки явились причиной определенных событий и вынудили людей реагировать на вас определенным образом. Вот список для примера:

потеря ценностей	потеря самоуважения	стресс
потеря девственности	вина	отсутствие близости
выход «за рамки»	стыд	сексуальные проблемы
потеря доверия	унижение	ожесточение
потеря самоконтроля	неприятие	проблемы со здоровьем
потеря авторитета	изоляция	неспособность работать
потеря имущества	одиночество	финансовые проблемы
потеря уважения	уход в себя	развод
потеря духовного единения с Богом	злость на самого себя	проблемы на работе

Благодарности

Исследуя себя, вы, вероятно, заметили, что в вашей жизни были люди, которые помогали вам, которые учили вас правильно поступать и быть лучше. Может быть, один из учителей когда-то заступился за вас и не дал хулиганам избить вас. Или вы можете вспомнить учителя воскресной школы, который отнесся к вам с любовью и поддержал вас в тот момент, когда, казалось, вы были никому не нужны. А у некоторых из вас есть шеф, который дает вам еще один шанс, хотя, казалось бы, и не стоило. А возможно, около вас был кто-то, кто не сделал ничего особенного, но всегда был ободрением для вас.

Как раз пора составить список этих людей и начать благодарить их. Не забывайте о родных — старшем брате или сестре, тете или, может быть, бабушке — обо всех, которому вам хочется сказать «спасибо».

Позвоните им, напишите или встретьтесь с ними и поблагодарите их. Если вы не можете кого-то из них найти или кого-то из них уже нет в живых, вознесите Богу молитву благодарности за каждого из этих людей; поблагодарите их за то, что они для вас сделали.

Не допускайте, чтобы эти действия препятствовали вашему продвижению вперед. Вы можете выразить свою благодарность по ходу дела. Когда вы все напишете и составите все списки, вы будете готовы к пятому шагу.

Предостережение

Прежде чем вы приступите к пятому шагу, я хочу сказать следующее: если вы работали над четвертым шагом, — независимо от того, много вы написали или мало, — то, вероятно, обнаружили, что вы не настолько добродетельны, как думали раньше. И когда вы перейдете к пятому шагу, мысли о том, чтобы поделиться с кем-то этими вещами могут слишком пугать вас.

Поэтому, работая над четвертым шагом, пожалуйста, не думайте о том, что вам придется с кем-либо этим делиться. Просто пишите об этом так, как будто вы никогда не собираетесь этим делиться с кем бы то ни было. Относитесь к этому так, будто вы записываете самое сокровенное, — тайны, о которых вы никогда и никому не рассказывали, которые вы никогда не записывали и о которых не говорили вслух.

Если же, работая над четвертым шагом, вы будете думать о пятом, то у вас появится склонность припрятать кое-что: «Хорошо, я об этом знаю, и, пожалуй, пропущу, — не думаю, что захочу кому-то рассказать об этом». Но очень важно, чтобы вы записали *все*.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ • ДЕЙСТВИЯ

Я надеюсь, что делая шаги с первого по третий, вы начали обретать мир с Богом. А теперь, в четвертом шаге, вы начнете устанавливать мир с собой. Согласно принципам «Двенадцати шагов», чтобы установить мир с собой, вам необходимо осмелиться исследовать себя. Перед началом работы над этим шагом посвятите несколько минут обдумыванию каждого слова формулировки этого шага.

Тщательно и непредвзято исследовали себя.

Все, что вам нужно сделать, это исследовать себя. Еще не время делать что-то. Просто будьте честным и откровенным, — отразите ваши настоящие мысли, чувства и поступки на бумаге. Пишите так, будто никто и никогда не прочтет написанного вами.

Примечания: Если вы работаете в составе малой группы, не обязательно делиться с группой написанным и ответами на вопросы шага. Однако вы можете и поговорить о тех откровениях, которые пришли к вам в результате записи результатов вашего исследования.

Прежде чем начать, помолитесь. Попросите, чтобы Дух Святой напомнил вам обо всех тех, о ком вам нужно написать: о тех, на кого вы обижены, о тех, кого обидели вы; а также обо всех недостатках вашего характера.

А. Действия

В отдельной тетради начните записывать результаты вашего исследования согласно приведенному ниже плану. Если вам нужно освежить в памяти инструкции, повторите их в лекции четвертого шага.

1. Исследование.

Возраст до шести лет (опишите свои чувства, реакции, поступки).

Возраст 7-12 лет (опишите свои чувства, реакции, поступки).

Возраст 13-18 (опишите свои чувства, реакции, поступки).

Возраст 19-24 (опишите свои чувства, реакции, поступки).

Возраст... продолжайте описания шестилетних периодов, пока не дойдете до своего нынешнего возраста.

После завершения этой части исследования вы будете знать все виды своих поступков. Следующий набор вопросов поможет вам проанализировать их, четко сформулировать и признать своими. К тому времени, когда вы будете готовы составить список своих недостатков, вы должны узнать истинную природу своих заблуждений.

2. А теперь отведите по странице для каждой из следующих категорий (или используйте пробелы в этом пособии) и выпишите те негативные образцы поведения, которые вы обнаружили.

Проанализируйте свои чувства, реакции и поступки, связанные с Богом, религией, сексом, браком, семьей, взаимоотношениями, карьерой, финансами и любыми другими темами, пришедшими вам на ум.

Будьте честны с самим собой.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

Задайте себе такие вопросы:

а. **Бог:**

- (1) Как вы узнали о Боге?
- (2) Каким вы предстали перед Ним?
- (3) Через кого вы впервые увидели Бога?
- (4) Каким Он был для вас тогда?
- (5) Какой Бог для вас сейчас?
- (6) Как Бог трудится в вашей жизни?
- (7) Что вы чувствуете в отношении Бога?
- (8) Довольны ли вы тем, что Бог сделал и делает в вашей жизни?
- (9) Сердитесь ли вы на Бога?
- (10) Если бы Бог сидел сейчас рядом с вами, чтобы вы хотели бы сказать Ему о своих истинных чувствах за прошедшие годы своей жизни?
- (11) Смогли бы вы рассказать Ему о них?
- (12) Как вы думаете, Бог заботится о вас?
- (13) Ощущаете ли вы, что у вас есть взаимоотношения с Богом? Если да, то какого рода эти взаимоотношения?
- (14) Какова ваша и какова Его роль в этих взаимоотношениях?
- (15) Молитесь ли вы?
- (16) Молитесь ли вы каждый день?
- (17) Вы только что-то просите у Бога?
- (18) Как вы молитесь?
- (19) Как вы думаете, слышит ли вас Бог?
- (20) Какие, по вашим наблюдениям, модели поведения повторяются в ваших отношениях с Богом?

б. Религия:

- (1) Как религия повлияла на вашу жизнь?

- (2) Какую разницу вы видите, если видите, между религией и взаимоотношениями с Богом?

- (3) Есть ли у вас отношения с Богом?

- (4) Как вписывается в это религия, если вписывается?

- (5) Какой отпечаток наложили на вас религиозные злоупотребления, религиозные убеждения или религиозная информация, с которой вам приходилось сталкиваться?

- (6) Как религия влияет на вас сейчас?

- (7) Какие религиозные барьеры препятствуют вашим взаимоотношениям с Богом?

- (8) Имеет ли место религия в вашей жизни? Если да, то какое?

- (9) Какие модели вашего поведения являются результатом ваших религиозных взглядов?

в. Секс:

- (1) Когда вы открыли для себя секс?
- (2) Как это произошло?
- (3) Что вы чувствовали в этой связи?
- (4) Вам было стыдно? Вы скрывали свои чувства?
- (5) Вы чувствовали вину? Если да, из-за чего?
- (6) Каким был ваш первый сексуальный опыт?
- (7) Опишите, что вы чувствовали. Чувствовали ли вы вину? Раскаяние? Стыд? Были ли
у вас положительные чувства по этому поводу?
- (8) Говорил ли кто-нибудь когда-нибудь с вами о сексе до того, как он у вас был?
- (9) Что вы чувствуете в отношении секса сейчас?
- (10) Есть ли недостаток близости в сексе?

- (11) Чувствуете ли вы, что у вас есть какие-то проблемы с сексом? Если да, то какие?
- (12) Опишите ваши страхи относительно секса.
- (13) Опишите вашу вину относительно секса.
- (14) Удовлетворяет ли вас секс, или это обязанность, которую вы исполняете?
- (15) Какие виды сексуального поведения стали для вас привычными? Пересмотрите модели сексуального поведения в течение вашей жизни, начиная с того момента, когда вы узнали о сексе.
- (16) Каким образом эти модели проявляются в настоящее время?

г. Брак:

- (1) Что вы чувствуете в отношении своего брака?
- (2) Что вы *на самом деле* чувствуете в отношении своего брака?
- (3) Чувствуете ли вы, что, прежде всего, вам не стоило вступать в брак?
- (4) Не ощущаете ли вы желания расторгнуть брак?
- (5) Чувствуете ли вы себя счастливым в браке?

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

- (6) Чувствуете ли Божье присутствие в своем браке?
- (7) Что значит «Божье присутствие в браке»?
- (8) Что вам хотелось бы улучшить в своем браке?
- (9) Что вы сделали такого, от чего ваш брак стал хуже, чем он мог бы быть?
- (10) Какие изменения вы хотели бы увидеть в себе и в своем отношении к супругу (супруге) и детям?
- (11) Как вы думаете, что сказал бы Бог о вашем браке?
- (12) Почему вы думаете, что Он сказал бы именно это?
- (13) Какие негативные модели поведения вы видите в своем браке?

д. Семья:

- (1) Какой *на самом деле* была ваша семья?
- (2) Что вы чувствовали по отношению к семье, в которой родились?
- (3) Что вы чувствуете по отношению к ним сейчас?

- (4) Что вы *на самом деле* чувствуете по отношению к ним?

- (5) Что представляет собой ваша нынешняя семья?

- (6) Вы хороший отец (или мать)?

- (7) Вы хороший муж (или жена)?

- (8) Недостаток чего вы чувствуете в своей семье?

- (9) Как ваше негативное поведение порождает проблемы в вашей семье?

- (10) Как то, что вы узнали о себе в четвертом шаге, коснулось проблем вашей семьи?

е. Отношения:

- (1) Какие модели отношений сформировались в течение вашей жизни?

- (2) Какие пагубные привычки вам присущи? Каких людей вы привлекаете в свою жизнь?

- (3) С какими людьми вы ищете отношений?

- (4) Здоровые ли они личности? Нездоровые?

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

- (5) Являются ли какие-либо из этих отношений благочестивыми и как они назидают вас в вашей духовной жизни?
- (6) Из-за чего некоторые из этих отношений можно охарактеризовать как нездоровые или разрушительные?
- (7) Какие примеры вашего отношения к людям являются нездоровыми и разрушительными не только для вас, но и для других?
- (8) Часто ли вы налаживаете и разрываете взаимоотношения?
- (9) Заводите ли вы один роман за другим?
- (10) Возможны ли для вас взаимоотношения с противоположным полом без секса?
- (11) Скрываете ли вы свои чувства, поддерживая взаимоотношения?
- (12) Как вы можете улучшить свои взаимоотношения с людьми?
- (13) Можете ли вы быть честным с теми людьми, с которыми поддерживаете взаимоотношения?
- (14) Можете ли вы поделиться своими истинными чувствами или преподнесите свое ложное «я»?

ж. Карьера:

- (1) Что вы чувствуете в отношении своей работы?
- (2) Нравится ли она вам?
- (3) Вы ее ненавидите?

- (4) Вы трудоголик?
- (5) Вы работаете шестьдесят, семьдесят, восемьдесят часов в неделю?
- (6) Почему вы работаете семьдесят, восемьдесят часов в неделю?

- (7) Вы хороший работник?
- (8) Наняли ли бы вы себя?
- (9) Если бы работали на себя, то что чувствовали бы по отношению к себе?

- (10) Вы выкладываетесь или просто отбываете время?
- (11) Делаете ли вы что-нибудь подобное краже марок на работе?
- (12) Есть ли у вас план карьерного роста?
- (13) Если да, то какой?
- (14) Если нет, почему?

3. Финансы:

- (1) Что происходит с вашими деньгами?

- (2) Вы всегда без гроша?

- (3) Если да, почему?
- (4) Ответственно или безответственно вы относитесь к деньгам?

- (5) Копите ли вы деньги?
- (6) Даете ли вы десятину? Если нет, почему?
- (7) Разумно ли вы распоряжаетесь деньгами?
- (8) Имеется ли у вас финансовый план?
- (9) Есть ли у вас цели в отношении денег?
- (10) Замечаете ли вы за собой такое отношение к деньгам, которое является причиной того, что вы постоянно не выполняете свои финансовые обязательства? Приведите примеры подобного отношения.

и. Еще один вопрос: Что это за стороны моей жизни, о которых *никто* не знает?

3. Примирения, обиды, недостатки

Делая «переучет», вы должны будете составить три списка: примирений, обид и недостатков.

Примирения — это список людей, которым мы своим эгоцентричным поведением нанесли ущерб.

Обиды — это список людей, учреждений, правил и всего-всего, на кого или на что вы обижены, кого или что вы ненавидите из-за того, что они сделали или за то, что, они, как вам кажется, сделали. (Я был зол на компанию, изготавливающую шины, на страховые компании и т. п.) Эти обиды могут быть обоснованными или необоснованными.

Список обидчиков обещает быть немалым. И плохая новость: люди из этого списка попадут и в список примирений. На некоторых из людей, перед которыми вы должны извиниться, вы все еще обижаетесь, и поэтому не захотите мириться с ними.

Недостатки. Это список черт нашего характера, которые вредят и нам самим, и окружающим нас людям. Мы не закливаемся на таких зависимостях как пьянство, обжорство или работоголизм; это лишь проявление таких недостатков характера как:

бездеятельность	гнев	изворотливость
безответственность	гордость	импульсивность
безразличие	депрессия	критицизм
беспокойство	жадность	лень
беспринципность	жалость к себе	лживость
бесцельность	жесткость	надзор
высокомерие	зависть	не реалистичность

неблагодарность	обида	сверхчувствительность
неблагоразумие	паникерство	склонность к господству
недоброжелательность	пессимизм	склонность жаловаться
неискренность	подозрительность	склонность жить будущим
ненависть	подхалимство	склонность жить прошлым
ненадежность	поиск одобрения	склонность к насилию
неосмотрительность	похоть	склонность к сплетням
непорядочность	ревность	скованность
непоследовательность	само прощение	страх
нерешительность	само сосредоточение	уныние
нетерпение	самодовольство	упрямство
нетерпимость	себялюбие	фальшь
неумение ладить	самолюбование	сверхтребовательность
неучтивость	самооправдание	эгоизм

Начните составлять эти списки и дополняйте их по ходу дела, но не особо беспокойтесь об этом. Вы сможете завершить работу над ними после того, как сделаете свой «перечет».

Ниже приведена таблица, которой вы можете воспользоваться, составляя списки.

ПРИМИРЕНИЯ	ОБИДЫ	НЕДОСТАТКИ

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

4. Списки последствий и благодарностей.

Когда вы закончите свое исследование и составите списки примирений, обид и недостатков, оцените проделанную вами работу и составите еще два списка.

Последствий: последствия ваших недостатков и вредных привычек. Мы рассмотрим это в шаге шестом. Вот список для примера:

потеря ценностей	потеря самоуважения	отсутствие близости
потеря девственности	вина	сексуальные проблемы
выход «за рамки»	стыд	ожесточение
потеря доверия	унижение	проблемы со здоровьем
потеря самоконтроля	неприятие	неспособность работать
потеря авторитета	изоляция	финансовые проблемы
потеря имущества	одиночество	развод
потеря уважения	уход в себя	проблемы на работе
потеря духовного единения с Богом	злость на самого себя	
	стресс	

Благодарностей: список людей, которым вы благодарны за позитивные перемены в своей жизни. Начинайте благодарить этих людей и продолжайте делать это в ходе процесса прохождения этих шагов.

ПОСЛЕДСТВИЯ

БЛАГОДАРНОСТИ

Когда вы все запишите и списки будут сделаны, вы будете готовы к пятому шагу.

В. В журнал.

1. Что вы заметили, предпринимая этот шаг, связанное со всеми аспектами вашей жизни?
2. Каким образом вы открыли для себя Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения вы потерпели?

ШАГ ПЯТЫЙ

Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

Смирение

Почему мы не можем просто осознать свои грехи и прийти к Богу, как мы всегда это делали, со словами: «Бог, вот мои грехи. Мне не нужно никому рассказывать об этом, мне не нужно ничего делать. Ты просто позаботься об этом, и все будет хорошо». Или: «Боже, Ты знаешь меня, Ты знаешь мое сердце, Ты знаешь, что я сделал неправильно, — просто позаботься об этом как-нибудь».

Проблема в том, что это не соответствует Писанию.

Иакова 5:13-16 гласит: «Злостраждет ли кто из вас, пусть молится. Весел ли кто, пусть поет псалмы. Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему. *Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться*: много может усиленная молитва праведного» (курсив автора).

Это говорит нам о том, что мы должны делиться своими тайнами, или своими грехами, с людьми. Поступая так, мы делимся ими с Богом и с собой.

Итак, почему я должен трижды признать свои ошибки? Потому что освобождение требует **смирения**. Чтобы получить настоящее освобождение, не просто прощение, а *освобождение*, от всего того, что управляет нами, — наших пристрастий, зависимостей, вредных привычек, прошлых ран и обид, которые мы вынашивали, — нам нужно иметь смирение. И смирение, необходимое для нашего освобождения, не появится у нас до тех пор, пока мы не пройдем через процесс признания перед Богом, самим собой *и* людьми истинной природы своих заблуждений.

Секреты

Этот процесс называется «раскрывая свои секреты». Помните, в четвертом шаге я заявлял, что «мы столь же нездоровы, сколь нездоровы наши секреты»? Это правда. Мы столь же нездоровы, сколь нездоровы наши секреты. Каждый из нас.

Наши секреты — это то, что удерживает нас, как тело Христово, связанными, несвободными и неспособным идти в Духе Божьем, как хотел бы того Бог. Я не имею в виду

секреты церкви, я имею в виду секреты членов церкви. Мы скованы своими секретами — то ли секретами своего прошлого, то ли грехов, за которые, как нам кажется, не можем быть прощены, то ли грехов, за которые мы сами не можем себя простить. И все из-за секретов.

В обзоре, если вы помните, рассказывая о схеме «Двенадцати шагов», я говорил, что шаги четвертый и пятый — это тот участок пути, на котором мы устанавливаем мир с *самим собой*.

Многие из нас, понявших, что им необходимо пройти эти шаги, обнаруживают, что они не в ладу собой — оттого, что не простили *самих себя*. Бог нас простил, а мы нет. Мы не простили себя, мы не можем избавиться от той ноши, что несем, и это не дает Богу освободить нас.

Признать перед Богом и собой

А сейчас, после того, как вы уже записали свой четвертый шаг, ознакомьтесь с рекомендациями по прохождению пятого шага. Он очень прост, хотя и может оказаться очень трудным.

В первую очередь признайтесь Богу и себе в том, что все, написанное вами, — это ваше. Итак, вы берете списки и записи четвертого шага, садитесь напротив пустого стула и вслух признаетесь во всем написанном вами в четвертом шаге Богу и самому себе.

Это своего рода разогрев, или репетиция; вы готовитесь к тому, чтобы суметь подойти к другому человеку и начать признаваться ему в том, что вы написали в четвертом шаге.

Это самоуничижительный процесс. Это также очищающий процесс. Цель его *не в том*, чтобы избавиться от недостатков. Еще раз: цель пятого шага *не в том*, чтобы избавиться от недостатков. Его задача — избавить вас от того бремени прошлых ошибок, которое вы несете.

Я подчеркиваю это потому, что шаги шестой и седьмой, которые следуют за этим шагом, позволят Богу войти и избавить вас от этих недостатков.

Мы не можем сделать это

Видите ли, происходящее с большинством из нас — это опыт общения с Богом. Мы просим прощения за свои грехи. Мы читаем о том, какими нам положено быть и как себя вести, как возрожденным христианам, выходим за дверь и пытаемся такими и быть, так и поступать. Другими словами, *мы* пытаемся сделать *самих себя* лучше, чтобы правильно *поступать* перед Богом. А что нам нужно сделать, это позволить новой Божьей жизни действовать *через* нас и в первую очередь *быть* теми, кем мы являемся перед Ним.

— Хорошо, спасибо, Бог, за спасение, за то, что Ты вошел в мое сердце. Спасибо за то, что взялся управлять моей жизнью. И что же теперь? Что делать-то?

— Ага, хорошо, — вот что нужно делать: вести себя вот так, выглядеть вот так, разговаривать вот так, поступать вот так... и так далее.

— Хорошо! Я так и буду делать.

А затем мы выходим из дома, и мы поступаем по-человечески. Помните парня, который поступал по-человечески? Поступал «по-человечески» вместо того чтобы просто «быть человеком». И вот мы поступаем, поступаем и поступаем.

Проблема в том, что *мы* как раз и являемся теми, кто «поступает». Затем, через год или через пять лет, мы приходим в офис пастора, в слезах и с растрепанными нервами, на грани самоубийства или с подобного рода безумными мыслями и настроениями. Мы не можем одержать победу над едой или взаимоотношениями или чем-то еще, чем бы оно ни было.

Шаг пятый: Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

— Но я рожден свыше уже пять лет. Я очень старался. Я вел себя... я поступал... Я читаю правила и поступаю в соответствии с ними... но внутри... я умираю.

И — тайно, снова тайно! — я думаю об этом или делаю все это. И впридачу тащу всю сопутствующую этому вину.

Причиной происходящего является то, что мы не позволили *Богу* сделать для нас то, чего мы сами не в состоянии сделать для себя. Вспомните, об этом шла речь в первом шаге. Мы бессильны. Точка. У нас нет силы, есть лишь право выбирать источник силы. Мы получаем нашу силу из двух источников: от Бога или от себя. У нас есть свободная воля, или сила воли. Эта сила воли — право выбора источника нашей силы. И это касается всех людей. *Без исключения.*

Признать перед людьми

В этом разделе должны произойти важные события.

Изберите кого-то

В первую очередь нам необходимо очень ответственно отнестись к выбору того человека, с которым мы собираемся поделиться своим четвертым шагом. Выберите человека, с которым вы сможете быть честным и откровенным.

Этим человеком может стать кто-то, кого вы никогда больше не увидите. Возможно, это как раз тот случай, когда вы можете подумать: «Хорошо, если я подойду с этим к человеку, который меня совсем не знает и которого я больше никогда не увижу, то я смогу это сделать».

Но убедитесь в том, что этот человек понимает то, что вы пытаетесь сделать. Это должен быть человек, знакомый с процессом «Двенадцать шагов», или просто понимающий человек. Я также рекомендую, чтобы это был человек вашего пола. Им может быть ваш попечитель, если у вас он есть (см. Приложение № 1).

Женщины, как правило, со своими проблемами идут к пастору, но в данном случае пастор может оказаться не тем парнем, с которым лучше делать пятый шаг. Это не «исповедь» — пошел и исповедался священнику. Это совсем другое, и это отличается от пасторских консультаций, на которые вы ходите

И *не* вздумайте пойти в ближайшую церковь, схватить первую попавшуюся пожилую леди, усадить ее и шокировать до умопомрачения. Когда вы дойдете до третьего предложения, она скажет: «*Что* вы сделали? Не может быть! Я не могу в это поверить! Я даже не думала, что *кто-нибудь* может сделать подобное!» Это *не* тот метод.

По-моему, лучше всего делать этот шаг с человеком, который уже сам сделал его. Предпочтительнее христианин, который сам прошел через это. Таких людей найти трудно, но не невозможно; и их становится все больше, хвала Господу.

Молитесь

Прежде чем взяться за пятый шаг, нужно помолиться. Помолиться нужно и вам, и тому, с кем вы будете делать этот шаг. Помолитесь, вслух, оба. «Боже, мы собираемся сделать пятый шаг. Открой нам то, что нам нужно знать, и то, чем мне нужно поделиться. Побуждай меня сказать правду. Избавь меня от страха».

Не утаивайте

Далее, когда вы перейдете к пятому шагу, с письменными результатами четвертого, вам не нужно что-либо скрывать. *Ничего не скрывайте.*

Почти в каждом пятом шаге, который я выслушивал от мужчин (а я редко выслушиваю пятые шаги женщин, так как люди должны быть одного пола), упоминалось что-то особенное. Все делятся разного рода обидами, а потом подходят к тому месту, когда говорят: «Хорошо, я не собирался этого говорить, но когда я был в седьмом классе... я дурачился с одним мальчишкой». Так было с большинством мужчин, которые прошли со мной пятый шаг. Я отвечал: «Да, да, со мной тоже такое бывало. Что там у тебя еще? Что следующее? Есть там у тебя что-то действительно серьезное?»

Облегчение, которое приходит после признания, невероятно. Бывало, что на пятом шаге я слышал признание в убийстве, в буквальном смысле этого слова; люди хотели скрыть это и держали себя в оковах.

Если мы таким образом выделяем определенные события в своей жизни, это держит нас в оковах и под властью сатаны. Я просто хочу сказать вам, что так оно и есть. Если сатана может заставить вас хранить секрет, он с таким же успехом сможет и управлять вами. В любое время, когда он захочет... *в любое время, когда он захочет*. Он позволит вам поступать и выглядеть, как христианину, вы сможете даже вести евангелизационную передачу на телевидении, но в один прекрасный момент он глянет на часы и скажет: «Хорошо, кажется, пришло время потянуть за нитку». И одним движением возьмет вас под контроль... благодаря вашим секретам.

Это одна из причин того, почему этот шаг столь важен. И я рекомендую сделать его не для того, чтобы шокировать вас, а для того, чтобы, пройдя все двенадцать шагов, мы стали настолько свободными в Иисусе Христе, что могли бы встать и перед всей церковью прочитать свой четвертый шаг, слово в слово. И сказать: «Слава Богу! Если кто-то не может это принять, то у него проблема. У меня нет. Бог простил меня, я простил себя, я поделился этим с другим человеком, вот мои секреты. Примите меня или отвергните, но не судите!» Иисус хочет, чтобы Его Тело было настолько свободным.

Сотрудничество

Теперь, когда мы проходим через чтение четвертого шага человеку, которого выбрали для этого, нам понадобится его содействие. Этот человек должен внимательно следить за ходом повествования, не позволяя нам отклоняться от сути. Так как на самом деле люди склонны терять направление в ходе процесса, лучше будет делиться с человеком, который сам прошел через это и поможет вам не сбиться с пути.

(Я прошел этот шаг за два дня, по восемь часов в день; так было у меня. Я сделал это впервые по-настоящему, будучи трезвенником уже восемь лет. Я проходил четвертый и пятый шаги поверхностно, но когда я, в конце концов, написал девяносто одну страницу, сел с одним парнем и выложил все как на духу, на это ушло два дня, по восемь часов в день. Тогда как одни в большей степени нездоровы, чем другие, я был более нездоров, чем большинство.)

Поэтому, когда мы делаем с кем-то пятый шаг, этот человек должен помогать нам и записывать наши открытия. Мы должны записывать любой дополняющий картину взгляд в себя. Вы будете делать дополнения к трем спискам четвертого шага, спискам обид, примирений и недостатков.

Я никогда не видел, чтобы было по-другому. Независимо от того, насколько добросовестно вы потрудились над списками в четвертом шаге, в пятом они будут дополняться. Когда вы делитесь, многое вспоминается: «О... а я и не думал, что все эти годы злился на дядю Боба. Теперь, когда я говорю об этом, то понимаю, что и впрямь ненавидел этого парня. Я забыл упомянуть об этом». Занесите старину Боба в свой список.

Шаг пятый: Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

Теперь примирения: «Почему я никогда по-настоящему не думал о том, сколько горя принес своей матери? Я думал только о том, как она обижала меня».

А потом недостатки. Как-то в процессе обсуждения пятого шага кто-то наткнулся... на жалость к себе. «Почему у меня никогда не было жалости к себе? Я никогда не чувствовал, что мне жаль себя. Почему у *меня* ее нет?»

Один мужчина, который прошел весь четвертый шаг, выписал все свои недостатки, но никогда не упоминал жалость к себе, несмотря на то, что чувство жалости к себе красной нитью проходило через весь его четвертый шаг. Все, что я от него услышал, сводилось к следующему: «Они сделали мне то, они сделали мне это... и... вы понимаете, у меня есть все основания обижаться на них... бедный я, несчастный». Он перешел к следующему вопросу, и к следующему. А потом сказал: «Все, вот мой список. Что вы думаете?»

Я спросил: «А как насчет жалости к себе? Давай вернемся и начнем сначала, но только начнем с жалости к себе». — «Жалости к себе? Да, у меня не все в порядке, но я никогда не ощущаю жалости к себе. Это не та проблема, с которой я не мог бы справиться. Злиться — злость, но не жалею себя».

А ведь он только и делал, что жалел себя. Это стало его обычным состоянием. Это чувство стало доминирующим. Иначе говоря, жалость к себе была его вознаграждением.

Одной из причин, по которой мы делаем то, что делаем — одурманиваем себя, занимаемся членовредительством или продолжаем пребывать в состоянии одержимости — является наше стремление к тому вознаграждению, что мы в итоге получим. И лучше этого может быть только если мы еще привлечем к этому Джо, Джерри и Питера, чтобы они жалели нас вместе с нами. И в этом мы поднаторели. Мы можем сочинить трогательную историю, взять кого-нибудь за рукав и сказать: «Смотри, все было так-то и так-то, вот что случилось и вот что получилось... и как бы ты себя на моем месте чувствовал?» — «О, бедняга!» — прозвучит в ответ.

Да, мне это знакомо! Знакомо! Мы получаем вознаграждение — жалость к себе. Потому что жалость к себе оправдывает наши действия. Или их отсутствие. Или нашу реакцию... на что угодно.

Когда мы пройдем пятый шаг, у нас должно быть три списка: примирения, обиды и недостатки. Человек, вместе с которым мы делаем пятый шаг, должен просмотреть их и убедиться в том, что мы ничего и никого не забыли и не пропустили.

Когда вы подойдете к концу своей «исповеди», у вас на руках будет три дополненных в ходе процесса списка... и вы сразу же, в тот же момент, почувствуете облегчение, — оттого, что поделились с кем-то бременем, которое в одиночку несли всю жизнь. Это будет одной из стадий вашего освобождения. Свет в конце туннеля. А некоторые чувствуют что-то вроде опустошения в мозгу, своего рода оцепенение.

Обещания

А вот так называемые обещания пятого шага из книги «Анонимные алкоголики»:

«Сделав этот шаг и ничего не утаив, мы чувствуем удовлетворение». Вот одно обещание: чувствуем удовлетворение. Разве не здорово почувствовать удовлетворение? «Мы можем смотреть людям в глаза. Мы можем даже в одиночестве пребывать в мире и спокойствии. Наши страхи оставили нас. Мы начинаем чувствовать близость нашего Создателя. У нас уже могли быть определенные верования, теперь же мы начинаем приобретать духовный опыт. Чувство, что проблема алкоголизма (или проблема нашего пристрастия, или проблема нашей зависимости) исчезла, проявляется очень сильно. Мы чувствуем себя так, будто шагаем по Бродвею, рука об руку с Духом Вселенной».

Тихое время с Богом

Когда вы пройдете пятый шаг, вам нужно будет как можно скорее уединиться и прочитать первые пять шагов и стихи из Писания (в конце этой главы), сопутствующие первым пяти шагам, а затем *побыть наедине с Богом* в течение часа.

Вероятнее всего, в это время Бог обратится к вашему сердцу. Дух Святой коснется вас — успокаивая, утешая и исцеляя. Это действительно очень важное время в «Двенадцати шагах». Это время было особенным и для меня, и для других.

В течение этого времени с Богом пересмотрите свои первые пять шагов. И если что-то всплывет в памяти, — если Дух Святой обличит вас: «Вспомни, ты не сказал этому парню о магазине, который ограбил в 1971 году», — и вы вспомните: «Точно, я совершенно забыл об этом!» — то запишите это. И скажите об этом тому, с кем вы проходите пятый шаг. Чем бы оно ни было, то, о чем вы вспомнили, — то ли пропущенное случайно, то ли намеренно — вам нужно вернуться и избавиться от него. Потому что все это — наши секреты, недостатки, обиды — никогда и никого не покидает само по себе. Они не уходят так просто.

Мы приобретаем их, мы запихиваем их внутрь, мы прячем их. Мы пытаемся делать вид, что их там нет. Мы молимся, чтобы Бог, наводя в нас порядок, забрал и это. Но существует принцип, согласно которому мы должны назвать этих демонов, эти недостатки, прежде чем они покинут нас.

Я не знаю, почему именно так. Я не прочь, чтобы было по-другому. Я провел много лет, выздоравливая и являясь христианином и пытаюсь просто пропустить все это, не выгаскивать на свет Божий. Но я должен был пригласить Иисуса пойти со мной и сказать Ему: «Иисус, я нашел еще одного. Взгляни сюда. Забери его. Забери его отсюда».

Мне хотелось бы просто сказать: «Знаешь, Иисус, я тут оплошал слегка; Ты не мог бы сегодня ночью, пока я буду спать, зайти со шваброй и чем там еще нужно и вроде как прибраться, чтобы поутру, когда я проснусь, уже ничего не было. Спасибо. Спокойной ночи».

Но я просыпаюсь утром. А они все еще здесь.

Итак, мы провели время наедине с Богом. Мы пересмотрели первые пять шагов и определились с тем, нужно ли нам возвращаться и добавлять что-либо. Теперь мы готовы. Мы можем с чистой совестью сказать: «Я заложил добротный фундамент. Я добросовестно потрудился и знаю себя на все сто». Теперь мы готовы перейти к шестому шагу, в котором — так как мы полностью готовы к этому и хотим этого — Бог войдет и устранил наши недостатки и обиды.

Помните, что я сказал: *Бог*, а не вы, войдет и устранил ваши недостатки. Не вы. Не ваш психиатр. Не ваша мама. Не ваша жена или ваш муж. А *Бог*.

Предупреждение

Последнее, что я хотел бы обсудить в этом шаге, это *западня*. Закончив пятый шаг, нам хочется сказать: «Вот теперь я знаю себя лучше. Да, я понимаю, почему я все это делал. Я освободился от бремени, которое нес, потому что произнес все это вслух. Я почти в порядке. Я понимаю, как я себя вел и почему я так делал. Я все разложил по полочкам. Я зол на тетю Мэйбл, и вот почему, — теперь я понимаю».

Понимание себя — лишь начало. Вы все также бессильны перед тем, что с вами происходит, как и в начале пути. Вам снова нужна и Божья сила, и Божья помощь; *Иисусу* нужно входить и избавлять вас от недостатков. А если этого не происходит, значит, мы все еще пытаемся сделать то, что сделать не в силах — исправить сами себя.

Шаг пятый: Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

Это не программа исправления. Это не программа само исправления. Это: *я не могу, а Бог может, и, думаю, я доверю Ему* провести меня через программу обмена. Обмена. Я собираюсь обменять эти грехи, эти недостатки и этот человеческий облик на облик Божий, на Божье сердце и на Божий Дух.

С первого шага по пятый

Это шаги и места из Писания, которые я рекомендую вам прочитать во время вашего уединения с Богом.

Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали неуправляемыми.

«Ибо знаю, что не живет во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех. Итак я нахожу закон, что, когда хочу делать доброе, прилежит мне злое. Ибо по внутреннему человеку нахожу удовольствие в законе Божиим; но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником закона греховного, находящегося в членах моих. Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?» (К Римлянам 7:18-24).

Шаг второй: Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

«[Бога] избавившего нас от власти тьмы и введшего в Царство возлюбленного Сына Своего, в Котором мы имеем искупление Кровию Его и прощение грехов, Который есть образ Бога невидимого, рожденный прежде всякой твари; ибо Им создано всё, что на небесах и что на земле, видимое и невидимое: престолы ли, господства ли, начальства ли, власти ли, — все Им и для Него создано; и Он есть прежде всего, и все Им стоит. И Он есть глава тела Церкви; Он — начаток, первенец из мертвых, дабы иметь Ему во всем первенство. ...ибо в Нем обитает вся полнота Божества телесно». (К Колоссянам 1:13-18, 2:9).

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

«Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (К Римлянам 12:1-2).

Шаг четвертый: Тщательно и непредвзято исследовали себя.

«Испытаем и исследуем пути свои, и обратимся к Господу» (Плач Иеремии 3:40).

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный». (Псалтирь 138:23-24).

Шаг пятый: Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

«Если говорим, что не имеем греха, — обманываем самих себя, и истины нет в нас. Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:8-9).

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иакова 5:16).

ШАГ ПЯТЫЙ • ДЕЙСТВИЯ

Исследовав себя и бесстрашно проведя «моральную инвентаризацию» собственных недостатков, мы подготовились к следующему шагу на пути к выздоровлению. Поразмышляйте над формулировкой шага, прежде чем предпринять дальнейшие действия.

Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

Одной из целей этого шага является возможность увидеть себя глазами другого человека. Этот другой человек должен помочь вам глубже заглянуть в себя, изучить себя и свои недостатки. Он должен помочь вам не упустить ни одной подробности при составлении списков недостатков, обид и примирений. Он должен вникнуть во все и помочь вам определиться с тем, что вам делать со всем этим.

В это время вы должны максимально честно признать все свое своим и быть готовым к тому, чтобы избавиться от части этого багажа.

Когда один человек рассказывает другому человеку о своих ошибках, в этом процессе участвует Бог и происходит истинное исцеление. Вы поступаете согласно Писанию.

В шаге пятом нам нужно научиться смирению (искренности) и на самом деле проявить эти качества; это даст нам возможность избавиться от стремления вести себя по-прежнему.

А. Действия

1. Интервью:

а. Выберите время и признайте перед Богом то, что отражено в списках четвертого шага. Возможно, вам захочется поставить напротив себя стул и представить Бога сидящим на этом стуле. Расскажите Богу о своих списках. Признавая собственные проступки перед Богом, вы также признаете их перед самим собой.

б. Выберите человека, которому можете довериться (им может быть ваш попечитель); желательно, чтобы он был знаком с этим процессом. Пусть он ознакомится с инструкциями, приведенными в лекции пятого шага.

в. Договоритесь о встрече.

г. Начните с молитвы: «Боже, мы собрались сделать пятый шаг. Открой нам то, что нам нужно знать. Побуждай меня говорить правду. Избавь меня от страха». Добавьте к этому то, что покажется вам необходимым. Будет хорошо, если вы оба помолитесь.

д. Расскажите обо всем, ничего не скрывая.

е. Человек, который вас слушает, должен составить список обид, возмещений и недостатков; он также должен помочь вам не отклоняться от главного.

л. После того, как вы признаете перед ним все свои проступки, этот человек должен перечитать составленный им список.

ж. Если вы обнаружите, что в этом списке появилось что-то, что вы пропустили, составляя свой список четвертого шага, внесите это в свой список.

2. Уйдите и уединитесь с Богом.

а. Прочитайте формулировки первых пяти шагов и соответствующие им места Писания и поразмышляйте над ними.

Шаг первый: Мы признали, что бессильны перед своей зависимостью — наши жизни стали управляемыми.

«Ибо знаю, что не живет во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех. Итак я нахожу закон, что, когда хочу делать

доброе, прилежит мне злое. Ибо по внутреннему человеку нахожу удовольствие в законе Божиим; но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником закона греховного, находящегося в членах моих. Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?» (К Римлянам 7:18-24).

Шаг второй: Пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни.

«[Бога] избавившего нас от власти тьмы и введшего в Царство возлюбленного Сына Своего, в Котором мы имеем искупление Кровию Его и прощение грехов, Который есть образ Бога невидимого, рожденный прежде всякой твари; ибо Им создано всё, что на небесах и что на земле, видимое и невидимое: престолы ли, господства ли, начальства ли, власти ли, — все Им и для Него создано; и Он есть прежде всего, и все Им стоит. И Он есть глава тела Церкви; Он — начаток, первенец из мертвых, дабы иметь Ему во всем первенство. ...ибо в Нем обитает вся полнота Божества телесно». (К Колоссянам 1:13-18, 2:9).

Шаг третий: Решили настолько доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни, насколько мы поняли Его.

«Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (К Римлянам 12:1-2).

Шаг четвертый: Тщательно и непредвзято исследовали себя.

«Испытаем и исследуем пути свои, и обратимся к Господу» (Плач Иеремии 3:40).

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный». (Псалтирь 138:23-24).

Шаг пятый: Признали перед Богом, собой и людьми истинную природу своих заблуждений.

«Если говорим, что не имеем греха, — обманываем самих себя, и истины нет в нас. Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:8-9).

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иакова 5:16).

б. Во время размышлений от всего сердца поблагодарите Бога за то, что Он позволил вам узнать Его лучше.

в. После размышлений задайте себе несколько вопросов:

(1) Что вы чувствуете, полностью признав свои заблуждения перед другим человеком?

(2) Что вы чувствуете в отношении себя?

(3) Чувствуете ли вы, что теперь можете смотреть людям в глаза?

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

- (4) Есть ли у вас чувство, что теперь вы сами по себе можете пребывать в мире и покое?
- (5) Есть ли у вас чувство, что ваши страхи покидают вас?
- (6) Начинаете ли вы чувствовать больше близости с Богом? Как вы ощущали Бога, делая этот шаг?
- (7) Избавились ли вы от некоторых религиозных предрассудков, испытав духовную близость с Ним?
- (8) Чувствуете ли вы, что обрели мир с собой и с Богом?
- (9) Чувствуете ли вы, что проблемы, преследовавшие вас большую часть вашей жизни, безвозвратно исчезли?
- (10) Чувствуете ли вы, что теперь Бог проведет вас через остальные шаги и будет вести вас всю оставшуюся жизнь?
- (И) Вы сделали этот шаг, ничего не утаив? Вы сказали все, что должны были сказать? Составьте список того, что упустили во время своего рассказа.

Если ваши ответы на эти вопросы не настолько положительны, чтобы удовлетворить вас, вам нужно переоценить работу четвертого шага или свое «откровение» пятого шага; убедиться в том, что вы были до конца честны с самим собой и с другим человеком. Если вы что-то пропустили, вам нужно вернуться и рассказать об этом, чтобы избавиться от этого. Будьте добросовестны и честны.

Б. В журнал:

1. Что вы заметили в этом шаге, связанное со всеми аспектами вашей жизни?
2. Каким образом вы открыли для себя Бога и ощутили Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения потерпели?

ШАГ ШЕСТОЙ

Полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки.

В шагах с первого по пятый мы признали, что имеем проблему и что бессильны справиться с ней; мы пришли к вере в то, что Бог может нам помочь. Мы искали Его и решили доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни настолько, насколько мы поняли Его. Мы исследовали себя, составили списки и поделились этим с другим человеком. Прделана большая работа.

Многим из вас было тяжело, — тем, кому трудно было довериться Богу, тем, кто составил списки и не мог найти человека, с которым мог бы пройти пятый шаг. Особенно тяжело было тогда, когда вам действительно пришлось встретиться с этим человеком, лицом к лицу, и рассказать ему обо всем. Если вы уже прошли через это, то знаете, о чем я говорю.

Когда вы концентрируете на этом все свое внимание, когда это становится объектом ваших действий, то это становится очень, очень действенным и переворачивает ваш внутренний мир и ваши устои.

Этот процесс призван затронуть все аспекты вашей жизни. Если в вашей жизни было что-то хорошее, то станет еще лучше. Если у вас были хорошие взаимоотношения с Богом, то они станут еще лучше. Если у вас их не было, то появятся. Если у вас ужасные взаимоотношения с другим человеком, которые нужно порвать, вы сможете освободиться от них. Если вы стремитесь наладить с кем-то взаимоотношения, то наладите их. Если у вас такая работа, которой лучше бы и не было, будьте готовы потерять ее. Если у вас нет работы, то вы, вероятно, найдете ее.

Итак, прохождение пятого шага потребовало от нас больших усилий. Сделать его было непросто. В нем было много действий; это — жизнеизменяющий шаг.

Там не менее, шаг шестой — **«это шаг не мальчика, но мужа»**. Это самое первое, о чем говорит книга «Двенадцать шагов и двенадцать традиций», цитируя «горячо любимого священника».

Позвольте мне подчеркнуть это: он говорит, «полная готовность к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки» — это то, что *отличает мужчин от мальчиков*.

Этот священник «продолжает объяснять, что любой человек, в полной мере обладающий готовностью неоднократно пройти шестым шагом по всем своим недостаткам, *без какой бы то ни было утайки чего бы то ни было*, и вправду идет длинным духовным путем и заслуженно может называться человеком, который искренне старается расти и преобразовываться в подобие своего Творца».

Одно из свойств нашей человеческой природы -- это стремление «быстренько все исправить». Но исправление шестого и седьмого шагов не происходит быстро. Мы можем избавиться от тяги к спиртному, к еде или к чему-то еще уже в первых пяти шагах. Теперь же мы забираемся глубже — проникаем в привычки, следствием которых являются наши навязчивые идеи, в свой образ жизни, в недостатки, которые тащим за собой, — и позволяем Богу избавить нас от этого.

Мы годами «трудились», приобретая их. Некоторые из нас начали «трудиться» с двух, трех, четырех, шести лет... Мы привыкали к этим недостаткам, или этому образу жизни, двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят лет... Все эти вещи — недостатки характера, «суть заблуждений» (или то, что лежит в основе сути заблуждений) — предмет обсуждения пятого, шестого и седьмого шагов.

Мы и Бог, вместе, преследуем эти недостатки. Задача не из пустячных. Мы намерены бороться с некоторыми из них всю жизнь. Мы не станем идеальными сами по себе, — порой мы можем становиться жертвами этих недостатков.

Некоторые из этих вещей вы можете уподобить грехам, если вам кажется, что они таковыми являются, но помните, — даже думая так, — что суть заблуждений, о которой я веду речь — это то, *что стоит за этими грехами*. Грех — это симптом. Другими словами, если вы делаете что-то греховное, то речь не об этом. Речь о поведении, поступках, недостатках, о вашей натуре — о том, что случается снова и снова, и снова, вводя вас в грех.

Это подобно второму шагу

Шаг шестой напоминает второй шаг. Во втором шаге мы «пришли к вере в то, что есть Сила более могущественная, чем мы сами, способная вернуть нас к нормальной жизни». Вернувшись к норме, мы становимся способными последовательно принимать здравые решения, вместо того, чтобы снова и снова делать то же самое, каждый раз ожидая иного результата и никогда не получая его.

Как во втором, так и в шестом шаге, вы приходите к вере в то, что Бог может и хочет сделать что-то, и к готовности к тому, что Он что-то сделает с природой ваших пороков и зависимостей, которые управляли вами всю вашу жизнь.

Полностью готовы

Готовность — это подготовительный шаг к шагу седьмому, в котором мы будем просить Бога устранить наши недостатки. Мы можем подумать: «Почему бы просто не пропустить шаг шестой? Недостатки — все налицо, вот они; давайте просто упадем на колени и скажем: "Боже, устрани их"».

На то есть причина: ключом ко всем этим шагам и к вашим взаимоотношениям с Богом является готовность. Бог очень любезен. Он никогда никому не навязывает Свою волю и Свою жизнь. Его нужно пригласить. Мы можем вслух или мысленно пригласить Бога в свою жизнь, но если наше сердце не готово впустить Бога в эту область нашей жизни. Он не войдет.

Поэтому готовность является ключом, который вставляется в замок, поворачивается и открывает дверь. И *тогда* Бог сможет войти и начать работу — лепить и формировать вас.

Готовность

Вот вы достали весь свой багаж, который нашли, положили его в тележку и можете сказать: «Я уже знаю себя лучше, даже знаю, почему ежедневно съедал по пять пирожных. В следующий раз, съедая пять пирожных в день, я смогу разобраться в истинных причинах

Шаг шестой: Полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки.

произошедшего; я постараюсь держать себя в руках и больше так не делать». Но мы обречены на то, чтобы поступать так вновь и вновь, если остановимся на пятом шаге.

Одна из причин того, почему шаг шестой — это шаг не мальчиков, но мужчин в том, что он требует решимости идти вперед и позволить Богу устранить все недостатки. Большинство из нас, если не все, очень хочет избавиться от некоторых вещей. Мы действительно хотим. Но некоторые вещи трудно бросить. Если вы алкоголик и валяетесь в канаве, то, как правило, вам очень хочется бросить пить. А прекратить лгать? Прекратить быть жадным? Похотливым? Мирским? Бросить привычки, укоренявшиеся всю жизнь? Избавиться от обид?

Обиды — это непросто. «Да, — скажете вы, — мой отец порол меня».

Да ну? А мой отец был ничтожеством. Он был алкоголиком, вырастившим алкоголика. Я *имею все основания* обижаться на этого парня. И я думал: «Сейчас вы говорите, чтобы я позволил избавиться меня от этого. Я не обязан от этого избавляться. А потом вы говорите, чтобы я был *готов* избавиться от этого. Да, я к тому же и не готов избавиться от этого»

Что мы делаем, чтобы стать готовыми? Мы идем к Богу, потому что Он в любом случае все знает, и говорим: «Боже, я принес все. Вот список. Я готов к этому. Я *действительно* готов к этому. Я *по-настоящему* готов к этому. Но я не могу, или совсем не готов, избавиться вот от этого». Затем мы просим Его помочь нам стать готовыми и сделать в наших жизнях, наших сердцах и наших душах то, что приведет нас к готовности.

Прежде чем эти недостатки исчезнут, мы должны стать готовыми позволить им уйти, потому что Бог не войдет туда просто потому, что мы идем по этому пути. Другими словами, мы не можем сказать: «Боже, вот десять пунктов того, от чего мне нужно избавиться, но я еще не вполне готов избавиться от того, что в этих трех пунктах. Но Ты в любом случае избавь меня и от этого, пока я буду проходить шестой и седьмой шаги, ладно?» Этого не будет.

Если вы не хотите стать здоровым, если вы не готовы принять, то неважно, сколько раз вы склоняетесь в молитве и молитесь о конкретных вещах; если ваше сердце не готово, то ничего не выйдет. Вы должны быть готовы, потому что дверь открывается изнутри.

У меня есть только один ответ на неготовность: принесите ее Богу и будьте честным с Ним. «Вот то, что я чувствую, вот то, до чего я дошел, и я не готов избавиться от этого, мне нужна Твоя помощь, чтобы быть готовым к этому».

Я знаю одного человека, который затаил обиду на свою бывшую жену, и собирался унести ее (обиду) с собой в могилу. Ему было все равно. Он считал, что он прав. Понадобилось много времени и для того, чтобы он стал готов, и для того, чтобы он пришел в норму.

Заступничество препятствует готовности

Заступник — это тот, кто помогает выкрутиться вляпавшемуся наркоману или алкоголику, — подобно жене, которая гасит скандал в семье и договаривается с шефом своего загулявшего мужа-алкоголика.

Заступничество вредно тем, что оно содействует тому, что человек цепляется за то, от чего не готов избавиться, и это становится преградой Божьим действиям, помогающим избавлению. Это ведет к тому, что люди, которые в своей зависимости или в своей проблеме ощущают чью-то поддержку, не в полной мере расплачиваются за содеянное, — за то, от чего они не готовы избавиться.

Я долгое время пил, безобразничал, делал все, что хотел; но когда я стал жить в картонной коробке и пару раз крепко ударился задним местом о цемент, у меня добавилось

готовности больше так не делать. Я лишь нуждался в ком-то, кто показал бы мне, как этого не делать.

Но поскольку я был музыкантом и всегда имел возможность или заработать, или перехватить денег у своих «заступников», своих друзей-музыкантов, а также мог пожить у своих «заступников»-родителей, заставляя их чувствовать вину за то, как со мной обращался отец, будучи пьяным, — то с чего бы мне хотеть все бросить? Я не сполна расплачивался за содеянное. Расплачивались они.

Когда же начал расплачиваться я, надолго меня не хватило. Хочу сразу же признаться: я не очень-то долго прожил в той коробке. Дольше, чем хотелось бы, но не годы.

И неважно, что именно является нашим недостатком, — мы нуждаемся в том, чтобы одержать победу. Мы научились манипулировать людьми, заставляя их жалеть нас или страдать от нас, при этом делая все то, от чего не готовы избавиться. Мы научились объяснять и оправдывать все что угодно, если это держит нас.

Религия в сравнении с духовностью (дополнительный багаж)

В шаге шестом я также говорю о некоем дополнительном багаже, который тащит большинство из нас. Я всегда затрагиваю этот вопрос, потому что он касается наших взаимоотношений с Богом.

Читая лекцию, я прошу аудиторию дать определение двум словам: «религия» и «духовность». Я пишу эти слова на доске и говорю что-то вроде этого: «Я прошу кого-нибудь из вас своими словами объяснить значение этих слов». Вот список, который появился у меня за время последней серии лекций. Он типичен.

Религия	в отличие от	Духовности
Формальность		Честность
Ритуал		Отношения
Контроль		Свобода
Правила/Законы		Принятие
Дела		Мир
Традиция		Прощение
Форма		Содержание
Законничество		Сострадание
Догма/Доктрина		Благодать

Люди всегда сначала дают определение религии и всегда склонны к негативной оценке. Затем они дают определение духовности и всегда склонны к позитивной оценке.

Это напоминает мне то, о чем я говорил вам во втором шаге: люди в первую очередь хотят рассказать обо всем, во что они *не верят* про Бога, но из них тяжело вытянуть то, во что они про Него *верят*.

Что этот список говорит вам об отношении людей к религии?

Любая религия, не основанная, прежде всего, на личных взаимоотношениях с Богом, становится источником страданий, а не назидания.

Изначально, быть христианином означало иметь чистые взаимоотношения с Богом через веру в Иисуса Христа. Все доктрины и традиции должны строиться на этом. А религия — это то, как люди выражают свою духовность. Духовность — это взаимоотношения с

Шаг шестой: Полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки.

Богом. Она вмещает свободу, принятие, благодать, прощение, мир, сострадание — это внутреннее, личные, отношения с Богом.

Религия — это то, как мы выражаем эти отношения, и ничего более. Она должна наставлять, прославлять и проявлять вашу духовность, а не душить ее.

Я получил этот список (религия/духовность) в аудитории, где было полно христиан. Я бы мог ожидать таких определений от алкоголиков. Они *всегда* начинают с религии и выкрикивают подобное. «Ритуал!», «Контроль!», «Форма!», «Правила!», «Правительство!», «Гррр!», «Бррр!».

Но: «Духовность прекрасна...».

Мне кажется, что этот пример наглядно демонстрирует нам то, что внутри каждого из нас происходит нечто, связанное с религией или с тем, как мы подходим к Богу в своих взаимоотношениях с Ним.

Первые впечатления

Наше первое представление о Боге, — большом БОГЕ, — это наш отец. Это наше первое слабое представление о высшей силе и наш первый опыт общения с Ним. Мы думаем о Боге так, как думаем о своем отце, когда нам от годика до четырех. Так, как будто нам два, три или четыре года. Но отцы не совершенны. А некоторые отцы *явно* несовершенны. Некоторые отцы оскорбляют, игнорируют, напиваются, издеваются над мамой; они уходят, они пропадают на работе, они суровы, они... многое, многое другое. Некоторые отцы не очень-то годятся для того, чтобы дать нам представление о Боге. Но это первое представление, которое мы получаем.

Затем, когда мы становимся старше, мама может решить, что нам нужно ходить в церковь. — ведь наш отец такое ничтожество. И нас тянут в церковь. В Первую баптистскую церковь, или католическую церковь, или Первую христианскую церковь или церковь Христа — в любую, лишь бы в церковь. Нас бросают в маленький класс воскресной школы и начинают рассказывать об Иисусе. Мы узнаем некоторые истории и даже понимаем кое-что, потом мы идем на служение, и оно некоторым образом заинтересовывает нас. Затем мы начинаем получать представление о религии, догмах и доктрине, о толковании Писания и о том, какие отношения с Богом нам полагается иметь. Но мы даже не понимаем в этот момент, имеем ли мы взаимоотношения с Богом или нет. Некоторые из нас понимают, а некоторые нет.

Мы движемся дальше и входим в ту пору своей жизни, которую я называю разумным возрастом, — возрастом, когда мы начинаем принимать собственные решения. Мы можем ходить в церковь, которую выбираем сами, и нам это нравится, мы свободны. Мы выходим вперед, принимаем Христа, о нас молятся, и Иисус освобождает нас от многого. Мы получаем немедленное освобождение от некоторых проблем.

Затем начинается работа — начинается хождение. Мы начинаем читать Библию, и у нас возникают вопросы. Приближаясь к Богу, мы тащим с собой своего папу и весь свой религиозный багаж.

Затем мы молимся и обращаемся к Богу с такими вещами, как второй и шестой шагами. Мы говорим что-то вроде: «У меня теперь есть взаимоотношения с Тобой. Я хочу углубить их. Я узнал о Тебе три вещи, в которые я верю, и сотен пять таких вещей, в которые не знаю, верю я или нет. Я не знаю, правда ли это. Я не знаю, откуда это во мне — то ли от Тебя, то ли от моего отца, то ли от воскресной школы, то ли от проповедника... не знаю откуда».

Поэтому, когда мы смотрим на Бога, мы смотрим на Него сквозь призму своего багажа.

Очистка туннеля

Итак, шаги второй и шестой продолжают процесс очистки прохода, или туннеля, — от нас к Богу-Отцу через Иисуса. Это продолжение улучшения личных взаимоотношений с Богом путем *удаления... удаления* того, что является ложью.

Когда мы свыкаемся с религией, законом и тому подобным, мы отступаем. Вместо того, чтобы избавиться от своего груза, мы идем в новую церковь, и там нас еще «подгружают». Мы получаем новый «спасительный» список. «Дорогой наш, если ты сделаешь это, будешь поступать вот так, ходить вот этак, одеваться так, а разговаривать вот так... *тогда* у Бога с тобой все будет в порядке, и у тебя с Богом тоже. Все будет хорошо».

Они могут сказать: «Теперь, я знаю, ты спасен по благодати, и все в порядке, *но... но* тебе нужно присоединиться к этой группе, тебе нужно заплатить вот столько, тебе нужно верить в это, тебе нужно делать вот это, поступать так, и не так», — целый список. И, *если* мы хотим одобрения нашего нового папы — пастора какой-либо церкви — и хотим, чтобы он связал нас с Большим Папой, тогда нам нужно делать все это. В противном случае, может возникнуть проблема со связью.

Религиозный гнет

Религиозный гнет — это закрепление образа действий, доктрин или догм как условия получения любви Божьей. Это не является особенностью какой-то конкретной религии, — это может исходить от любой религии или ортодоксального человека.

Объект религиозного гнета и религиозной манипуляции — это тот, кто безоговорочно принимает навязываемые ему условия, искренне полагая, что так он станет тем, кем должен стать во Христе.

Внутри религиозных структур также имеют место вопросы контроля и борьбы за власть. Люди, их возможности, их деньги и их посвящение используются для расширения зоны влияния человека или людей, стоящих у власти.

Я думаю, что религиозные злоупотребления и штампы — это одно из основных препятствий на нашем пути к взаимоотношениям с Богом, когда мы пытаемся избавиться от недостатков своего характера. Не решив этой проблемы, мы не сможем зайти дальше какого-то определенного места, потому что продолжаем тащить на себе этот багаж. Думая о Боге, мы думаем о Нем в свете ложных представлений и религиозных штампов, отпечатавшихся в нашем мозгу.

Мы, алкоголики, наркоманы, трудоголики, сексоголики, со-зависимые из-за стыда люди. Мы пытаемся добиться того, чтобы хорошо себя чувствовать, но, продолжая тащить на себе этот религиозный гнет, мы никогда не добьемся этого — мы бессильны жить нормальной жизнью. Поэтому наши неудачи порождают еще большее чувство стыда, а стыд порождает то, чем мы пытаемся его заглушить.

Жуткое количество стыда порождается религией. С самого начала нас убеждают в том, что пока Иисус не освободит нас, мы — жертвы греха Адама. Но чем большим количеством религиозных штампов заваливают нас, и чем больше стыда мы принесем с собой к Иисусу, тем менее свободными мы будем, родившись свыше.

Религиозный гнет — это основной барьер на пути возвращения людей к Христу, или возвращения в церковь, или возвращению к любого рода религиозному применению духовности, той духовности, в центре которой стоит Христос, — потому что мысленно они проводят параллель между Христом и этим гнетом. Думая о Христе, люди думают и обо всей этой религиозности; это не значит, что люди не хотят Иисуса, это значит, что они не хотят насилия со стороны того парня, который убеждает их принять Его.

Шаг шестой: Полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки.

Бросьте багаж

Итак, вот то, что должно произойти: мы должны зайти внутрь, провести «инвентаризацию» своего багажа и начать сбрасывать его. Сбрасывайте его. Избавляйтесь от него. Бросайте его. Выкидывайте его. Сгружайте его.

А затем — *если* мы искренне приняли Иисуса Христа в свое сердце, и Дух Святой обитает в нашем сердце, и Всемогущий Господь овладел нашими побуждениями, — мы *автоматически* становимся теми, кто мы есть в Иисусе Христе.

И вы, и я — мы бессильны стать таким, как Иисус. Я не могу добавить ни волоска на своей голове, и я не могу сделать *ничего*, чтобы быть больше похожим на Иисуса, — кроме как оставить весь хлам, что тащу за собой, и позволить *Ему* стать тем, кто Он есть во мне.

Шестой шаг — о готовности оставить все лишнее. Подобно тому, как перестать накрывать свет, который в нас, как советует Писание (Мф. 5:15). Нам нужно поднять сосуд и все то, что закрывает Божий Дух.

Шестой шаг важен

Шестой шаг, как и второй, из тех шагов, прочитав которые, мы думаем: «Зачем нам все это нужно? Давайте просто возьмемся за дело». Но это ключевой шаг второй половины этих двенадцати принципов. Именно такой, каким назвал его священник: «Шаг не мальчика, но мужа». Потому что любой, кто действительно хочет установить отношения с Богом и ежедневно брать свой крест и нести его, истинно входит в полноту Иисуса Христа.

ШАГ ШЕСТОЙ • ДЕЙСТВИЯ

Вы исследовали себя и поделились этим с Богом и с людьми. В ходе работы вы смогли идентифицировать свои обиды на людей, учреждения и т. д. Это позволило вам понять, что в вашей жизни есть люди, которым вы должны возместить моральный ущерб, примириться с ними. Вы также обнаружили недостатки своего собственного характера.

Полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки.

Цель этого шага — подвести вас к готовности предоставить список недостатков нашего характера Богу. По сути, шаг, в котором мы просим Его избавить нас от них — это следующий шаг.

А. Действия

В этих лекциях недостатки характера были названы «багажом». Религиозный гнет был определен, как один из тяжелых чемоданов, который мы повсюду таскаем с собой, он может являться корнем многих из наших поведенческих реакций. Веря в то, что дело обстоит именно так, рассмотрите следующие вопросы:

1. Каким образом вы испытали действие религиозного гнета?
2. Как это повлияло на вашу веру в Бога?
3. Вы испытывали ощущение того, что религия заслоняет ваше общение с Богом?
4. Что для вас означает испытывать Божье присутствие?
5. Что вы ощущали, испытывая Божье присутствие?
6. Верите ли вы, что Бог хочет отношений с *вами!*
7. Вы готовы к тому, чтобы Бог приблизился к вам?

8. Хотите ли вы более близких отношений с Богом? Если нет, почему?
9. Как вы думаете, что препятствует им? Чувствуете ли вы себя недостойным? Бойтесь? Сомневаетесь?
10. Какие недостатки вам нравятся настолько, что вы не готовы избавиться от них сейчас?
11. Пересмотрите список последствий из четвертого шага. Есть среди них те, что являются результатом того, от чего вы не готовы избавиться?
12. Есть среди них те, что являются результатом того, от чего вы не готовы избавиться и не внесли в список? Что это?

Молитесь, чтобы Бог дал вам желание расстаться с этими недостатками.

13. Что вы можете сделать с тем, что мешает вам иметь более близкие отношения с Богом?
14. Как вы думаете, что Бог может сделать с этим?
15. Вы готовы к тому, чтобы Бог сделал все, что может, чтобы удалить все эти препятствия, недостатки и т. д.?
16. Вы готовы к тому, чтобы Он сделал вас готовым к тому, что Он удалит все препятствия?

8. Хотите ли вы более близких отношений с Богом? Если нет, почему?

9. Как вы думаете, что препятствует им? Чувствуете ли вы себя недостойным? Бойтесь? Сомневаетесь?

10. Какие недостатки вам нравятся настолько, что вы не готовы избавиться от них сейчас?

11. Пересмотрите список последствий из четвертого шага. Есть среди них те, что являются результатом того, от чего вы не готовы избавиться?

12. Есть среди них те, что являются результатом того, от чего вы не готовы избавиться и не внесли в список? Что это?

13. Что вы можете сделать с тем, что мешает вам иметь более близкие отношения с Богом?

14. Как вы думаете, что Бог может сделать с этим?

15. Вы готовы к тому, чтобы Бог сделал все, что может, чтобы удалить все эти препятствия, недостатки и т. д.?

16. Вы готовы к тому, чтобы Он сделал вас готовым к тому, что Он удалит все препятствия?

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

17. Верите ли вы, что удаление этих препятствий улучшит ваши отношения с Богом?
18. Готовы ли вы сделать этот шаг сейчас и помолиться об этом? Если нет, почему?

Б. В журнал:

1. Что вы заметили, предпринимая этот шаг, связанное со всеми аспектами вашей жизни?
2. Каким образом вы открыли для себя Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения вы потерпели?

ШАГ СЕДЬМОЙ

Смирению попросили Его устранить наши недостатки.

Смирение

Поскольку седьмой шаг говорит «смирению попросили Его устранить наши недостатки», то сначала я хочу разобраться со смирением. Начну с того, чем оно не является.

Унижение

Все мы испытывали *унижение*, которое приводило нас в замешательство. Большинство из нас — из-за воспитания, заниженной самооценки или основанного на стыде чувства вины — хорошо знакомо с унижением. Оно приходит от нашего неумения соответствовать возвышенным мыслям или ожиданиям, — то ли своим собственным, то ли чьим-то — родителей, работодателей, друзей и т. д. Но это не то же самое, что смирение.

Ложное смирение

Существует также нечто, что порой кажется нам смирением, но на самом деле является *ложным смирением* или, как я это называю, «оборотной гордостью». Это тот случай, когда уместно выражение «вешать лапшу». Он приходит — такой смиренный, с поникшей головой — и просто вешает вам на уши лапшу. Это спектакль. Это всего лишь одна из форм гордости.

Один из лучших уроков ложного смирения в своей жизни я получил много лет назад. После собрания группы поддержки ко мне подошла одна пожилая дама и сказала: «Майк, у тебя хорошие туфли».

Когда она отходила от меня, я сказал: «А, эти старые туфли? Кто-то *дал* мне их. Я уже давненько ношу их, просто почистил немного, к тому же, они уже прохудились, но... мне так приятно, что вы сказали мне это».

Она обернулась и сказала (она из тех еще старых кумушек): «О'Нейл, я хочу помолиться за тебя, и я буду молиться о том, чтобы ты оставался в этой группе достаточно долго для того, чтобы научиться говорить простое "спасибо"». Она развернулась и ушла. Недели три я не мог понять, что же она хотела этим сказать, пока, наконец, до меня не дошло.

Загляните в себя и припомните те моменты, когда кто-то подходил к вам и говорил: «Слушай, ты спел чудесную песню! Мне и вправду очень понравилось. Это было просто благословением!» (Или что-то в этом роде.)

А вы отвечали: «Ну что вы, ничего особенного...» — и думали про себя: «У меня ничего не получается с тем, ничего не выходит с этим...» Но весь ваш вид так и говорит: «Ах, какой я смиренный... Это просто дар Божий».

Как правило, это тот вид смирения, который демонстрирует большинство из нас. Почему? Потому что мы, в сущности, эгоисты с комплексом неполноценности. Мы злимся когда нас не замечают — какие мы талантливые, какие чудесные, как много мы даем, какие мы выдающиеся личности. «Я прекрасный оратор, но в этой церкви меня не ценят. Пора бы уже и заметить...» А потом, когда кто-то подходит к нам, мы несем фальшивую чушь, демонстрируя свой комплекс неполноценности: «Кто? Я? Я не уверен, что справлюсь с этим». Это эгоизм и комплекс неполноценности.

Это один из недостатков, или моделей поведения, о которых говорится в формулировке седьмого шага. Надеюсь, что коль скоро мы добрались до этого шага, то сталкивались с этим, и это попало в список четвертого шага.

Истинное смирение

Итак, как мы определим смирение?

Многие из нас читали о том, что такое смирение и заключили, что им нужно быть смиренными. Наутро мы просыпаемся и, поскольку вчера напакостили, принимаем решение: «Сегодня я буду смиренным. Вчера я был ничтожеством, но сегодня я буду смиренным». Итак, мы выходим из дома и пытаемся практиковаться в смирении. Но это не срабатывает. Мы не можем этого сделать. Мы бессильны быть смиренными. В своем человеческом состоянии мы не можем стать смиренными.

Истинное смирение — это побочный продукт прорыва через отрицание, пребывания с Богом и умерщвления собственной плоти.

Смирение — это осознание правды о себе, как положительной, так и отрицательной. Ежедневно придерживаясь этой правды о себе, мы сможем стать смиренными. С христианской точки зрения, если мы знаем и понимаем то, кем мы являемся во Христе Иисусе и кем мы были по плоти, то побочным продуктом наших размышлений будет смирение, практическое смирение. Мы не сможем стать гордецами, если безо всякой задней мысли поднимем руку и скажем: «Да, я смогу».

Покаяние

Нам предлагали покаяться, или изменить образ мышления. (Слово «покаяться» пришло в Библию из греческого языка: *metanoia* — *met*, изменение; и *noia*, разум или причина.) Покаяние должно стать образом жизни. Мы выходим вперед и молимся или преклоняем колени и принимаем решение покаяться; а потом мы идем и делаем все в точности так же, как делали раньше — вновь и вновь. Нас хватает только на день, неделю, иногда — немного дольше.

Шаги четыре—девять ведут нас через покаяние. Во-первых, мы признали, кто мы и каковы наши проблемы. Мы спрашиваем: «В чем мне нужно каяться?» — пробивая этим стену отрицания. Потом мы сталкиваемся с тем, что ничего не можем поделать с этим. Тогда мы *смирно* приходим к Богу и просим Его сделать с этим что-нибудь. *Потом* меняется наше поведение во взаимоотношениях с людьми. Он хочет, чтобы наши взаимоотношения с Ним были главнее всех остальных наших взаимоотношений и чтобы они стали основанием для построения всех других взаимоотношений.

Чуть позже, в восьмом и девятом шагах, мы пойдем к людям и будем возмещать ущерб; это нужно, чтобы поддерживать в чистоте туннель, соединяющий нас с Богом. Мы меняем свое отношение к ним. Так мы меняем свой образ мышления.

Другими словами, мы думаем: «Я обижен на нее и не собираюсь перед ней извиняться. Я обижен на нее, я хочу обижаться на нее и я имею полное право обижаться на нее; и

Шаг седьмой: Смирению попросили Его устранить наши недостатки.

пока я обижаюсь на нее, я могу пожалеть себя. Вот так. Она должна мне деньги. Я не хочу идти к ней и спрашивать ее о деньгах — я просто хочу обижаться на нее».

Пойдите к ней, помиритесь с ней, и Бог изменит то, как вы думаете о ней, Он изменит ваше поведение в ваших взаимоотношениях. Это покаяние. Бог дает покаяние (2 Тим. 2:25).

Итак, смирение — это побочный продукт отношений с Иисусом Христом, нашей смерти для себя и возрождения в Нем посредством Духа. Степень нашего истинного смирения — это степень реального и ежедневного проявления нами результатов Его смерти и воскресения. И мы моментально теряем это смирение, когда, проявив его, думаем: «Ничего себе, я был таким смиренным!» Заявляя так о себе, мы просто теряем его.

Это как если бы кого-то наградили за смирение. А потом он показал его, и награду забрали.

Печаль

Я вернусь к смирению чуть позже, а сейчас хочу поговорить об одном из интересных аспектов седьмого шага, так называемой «печали».

Я столкнулся с ней, когда мы с приятелем проходили курс «Двенадцать шагов». Мы за неделю прошли первый шаг, потом второй шаг, тоже за неделю, и за неделю же — третий. Мы записали четвертый, и около трех недель у нас ушло на пятый. Мы только что закончили шестой шаг и приступили к седьмому. Мы поделились друг с другом своими четвертыми шагами, мы были ответственны, и Бог на самом деле трудился над нами.

Так мы дошли до седьмого шага. Мы каждую неделю отражали в своих журналах все, что происходило с нами в каждом шаге. Воскресными вечерами мы встречались и делились тем, о чем писали: «Вот так я видел Бога, делая этот шаг, и вот, что произошло». Мы действительно продвигались вперед. Обсуждая же свои записи относительно седьмого шага, мы заметили, что нам грустно — как никогда раньше. Мы не могли понять — почему?

Мы загрустили. Мы занимались повседневными делами, просто нам было невесело. Вот пришло воскресенье, и мы делимся друг с другом впечатлениями.

— Ты знаешь, я что-то приуныл, всю неделю сам не свой — прямо ерунда какая-то... А ты как?

— Да ты знаешь, то же самое.

И мы начали задавать вопросы: «Так что же происходит? Почему мы так чувствуем себя? Мы прошли первые три шага и, честное слово, просто горели для Бога. Было тяжело пробиваться через четвертый и пятый шаги, — записать и поделиться друг с другом всем, что накопилось за всю жизнь, — но я действительно почувствовал освобождение, и моя ноша стала гораздо легче после пятого шага. Почему же мы впали в депрессию?»

Мы немного поговорили об этом. У нас были списки наших недостатков, и мы собирались молиться молитвой седьмого шага об избавлении от них. По зрелом размышлении мы пришли к выводу: мы были опечалены, и опечалены тем, что произошло и будет происходить в дальнейшем — нам было жаль тех недостатков, с которыми мы расставались.

Расставание с недостатками

Мы не хотим расставаться со своими недостатками, с тем, как мы вели себя, — даже понимая, что это вредит нам, что это всю жизнь держит нас на привязи и даже убивает нас. Если это алкоголь или наркотики, то убивает быстрее, чем все остальное. Это также вредит другим людям. И несмотря на то, что мы больны и измотаны ими, мы держимся за них. Они — наши старые приятели, и мы знаем, как они действуют. Мы знаем, что некоторые

Шаг седьмой: Смирению попросили Его устранить наши недостатки.

пока я обижаюсь на нее, я могу пожалеть себя. Вот так. Она должна мне деньги. Я не хочу идти к ней и спрашивать ее о деньгах — я просто хочу обижаться на нее».

Пойдите к ней, помиритесь с ней, и Бог изменит то, как вы думаете о ней, Он изменит ваше поведение в ваших взаимоотношениях. Это покаяние. Бог дает покаяние (2 Тим. 2:25).

Итак, смирение—это побочный продукт отношений с Иисусом Христом, нашей смерти для себя и возрождения в Нем посредством Духа. Степень нашего истинного смирения — это степень реального и ежедневного проявления нами результатов Его смерти и воскрешения. И мы моментально теряем это смирение, когда, проявив его, думаем: «Ничего себе, я был таким смиренным!» Заявляя так о себе, мы просто теряем его.

Это как если бы кого-то наградили за смирение. А потом он показал его, и награду забрали.

Печаль

Я вернусь к смирению чуть позже, а сейчас хочу поговорить об одном из интересных аспектов седьмого шага, так называемой «печали».

Я столкнулся с ней, когда мы с приятелем проходили курс «Двенадцать шагов». Мы за неделю прошли первый шаг, потом второй шаг, тоже за неделю, и за неделю же — третий. Мы записали четвертый, и около трех недель у нас ушло на пятый. Мы только что закончили шестой шаг и приступили к седьмому. Мы поделились друг с другом своими четвертыми шагами, мы были ответственны, и Бог на самом деле трудился над нами.

Так мы дошли до седьмого шага. Мы каждую неделю отражали в своих журналах все, что происходило с нами в каждом шаге. Воскресными вечерами мы встречались и делились тем, о чем писали: «Вот так я видел Бога, делая этот шаг, и вот, что произошло». Мы действительно продвигались вперед. Обсуждая же свои записи относительно седьмого шага, мы заметили, что нам грустно — как никогда раньше. Мы не могли понять — почему?

Мы загрустили. Мы занимались повседневными делами, просто нам было невесело. Вот пришло воскресенье, и мы делимся друг с другом впечатлениями.

— Ты знаешь, я что-то приуныл, всю неделю сам не свой — прямо ерунда какая-то... А ты как?

— Да ты знаешь, то же самое.

И мы начали задавать вопросы: «Так что же происходит? Почему мы так чувствуем себя? Мы прошли первые три шага и, честное слово, просто горели для Бога. Было тяжело пробиваться через четвертый и пятый шаги, — записать и поделиться друг с другом всем, что накопилось за всю жизнь, — но я действительно почувствовал освобождение, и моя ноша стала гораздо легче после пятого шага. Почему же мы впали в депрессию?»

Мы немного поговорили об этом. У нас были списки наших недостатков, и мы собирались молиться молитвой седьмого шага об избавлении от них. По зрелом размышлении мы пришли к выводу: мы были опечалены, и опечалены тем, что произошло и будет происходить в дальнейшем — нам было жаль тех недостатков, с которыми мы расставались.

Расставание с недостатками

Мы не хотим расставаться со своими недостатками, с тем, как мы вели себя, — даже понимая, что это вредит нам, что это всю жизнь держит нас на привязи и даже убивает нас. Если это алкоголь или наркотики, то убивает быстрее, чем все остальное. Это также вредит другим людям. И несмотря на то, что мы больны и измотаны ими, мы держимся за них. Они — наши старые приятели, и мы знаем, как они действуют. Мы знаем, что некоторые

из них всегда приводят нас к определенному результату и часто вознаграждают нас жалостью к себе.

Мы обнаружили, что опечалены перспективой расставания со своими недостатками и сопутствующим поведением. Они всю жизнь служили нам оправданием наших настроений и предпочтений. Исследовав себя, мы нашли, что больше чем чего бы то ни было нам не доставало жалости к себе. После всего, что было сказано и сделано — не важно, что там еще произошло — из нас просто перла жалость к себе.

Откровение

Для меня было большим откровением выяснить, что движущей силой, побуждающей меня делать все то, что я делал, являлась жалость к себе. Я обнаружил, что нашел людей, которые обошлись со мной несправедливо, что позволяло мне обижаться на них, жалеть себя и чувствовать себя жертвой. Если же в моей жизни происходило что-то положительное, я мысленно перекручивал все так, что становился страдальцем либо поступал так, чтобы ничего не получилось и я мог бы пожалеть себя. Я понял, что жалость к себе — это мой эмоциональный выбор. Страх, злость и все остальное всегда возвращало меня к жалости к себе.

Жалость к себе — вот что использовал сатана, чтобы заманить Адама и Еву в ловушку греха. «Неужели тебе не жаль себя, — ведь ты не такой, как Бог. А ведь ты можешь стать таким, как Бог, если сделаешь это. Он — Бог и Ему достается все лучшее. Ты довольствуешься второстепенной ролью, но если ты вкусишь от плода...» (И они вкусили от плода, были изгнаны из сада и могли теперь *обоснованно* жалеть себя.)

Все, что мы делаем, пребывая в своем человеческом состоянии, располагает нас к жалости к себе. Гордость предшествует падению, но то, что на самом деле распаивает дверь перед сатаной — это жалость к себе. В тот момент, когда мы распаиваем дверь жалости к себе, входит тот голос, что оправдывает все наши поступки.

— Моя жена не хочет спать со мной, но ведь я ощущаю нужду в этом.

— Мой начальник платит мне меньше, чем я того заслуживаю; буду идти с работы, прихватчу пару килограммов меди и продам.

— Мои дети ведут себя не так, как должны бы, а я ведь такой замечательный отец — так усердно трудился и все делал правильно. Они совершенно не ценят этого. Пойду-ка, напьюсь с горя.

Мы забываем о последствиях — просто упиваемся жалостью к себе.

Так вот, когда мы с другом оглянулись на первые шесть шагов, то обнаружили, что, вследствие своего деструктивного поведения, любую ситуацию, неважно, какую, мы обращали в повод пожалеть себя. Мы не только *могли* это делать, но и *делали* это.

Итак, мы дошли до седьмого шага; все лежало перед нами — написанное черным по белому — как на ладони и тарасилось на нас. И там, на этой бумаге, были мы. Мы потратили неделю, пытаясь быть достаточно смиренными для того, чтобы позволить Богу удалить все эти недостатки и стараясь быть готовыми к этому процессу. Но мы знали, что Он исполнил все, что обещал, мы убедились в этом на протяжении первых шести шагов; и у нас не было сомнений, что Он собирается сделать то, о чем мы просим Его в седьмом шаге, и тогда нам придется расстаться с большей частью того, чем мы являлись всю свою жизнь. Наши недостатки были изощренной формой идолопоклонства — мы желали их вместо того, чтобы желать Бога.

Шаг седьмой: Смиренно попросили Его устранить наши недостатки.

Мы не могли поверить в то, что обнаружили. Мы посмотрели друг на друга и сказали в один голос: «Боже мой! Ты можешь поверить, что мы настолько больны?»

Да, это открыло для нас новый путь к Богу, с новым знанием и новым пониманием себя; мы смогли войти в Божье присутствие, как уже входили на протяжении первых шести шагов, и это снова отбросило нас назад, к началу, к первому шагу, к нашему бессилию.

Бессилие

К этому моменту я уже полагал, что чего-то добился, вы понимаете? Но я был не только бессилён перед этими недостатками, записанными на бумаге, я был бессилён перед желанием покориться им; к тому же, я только что обнаружил новую причину своего стремления уцепиться за них, и перед этим я тоже был бессилён. Я должен был поверить, что Бог даст мне готовность избавиться от них, вручить их Ему, а потом поверить, что Он проведет меня через период моей скорби по утраченным недостаткам. Так мы и сделали.

Мы достали свои списки и пошли старым проверенным путем. Мы опустились *на колени* и смиренно попросили Бога удалить наши недостатки.

Делая этот шаг

Когда мы обретаем готовность сделать этот шаг, нам понадобятся: мы сами, кто-нибудь еще и наши списки обид, недостатков и примирений. Мы с этим человеком преклоняем колени и произносим, вслух, молитву седьмого шага:

«Отец, я стою перед тобой — такой, какой я есть — и прошу Тебя изменить меня, удалить недостатки моего характера. Теперь я готов к тому, чтобы Ты формировал меня по Своему образу. Удали мои обиды, освободи мое сердце от ненависти к ближнему, дай мне готовность и силы двигаться к примирению. Очисти путь мой в моем духе, в моей душе и в моем разуме, чтобы Твой Дух мог пребывать через меня и во мне и отсеки все ненужное Своим мечем истины и Своим Словом. Пусть Твой Дух возрастает во мне. Помоги мне умертвить себя ветхого, чтобы я смог жить обновленной Тобою жизнью. Во имя Иисуса, аминь».

Затем, пользуясь своими списками, мы вслух зачитываем наши особенные **обиды** и просим Бога помочь нам справиться с ними. Если мы не в силах перестать ненавидеть кого-то или что-то, нам нужно просить Его дать нам готовность перестать ненавидеть.

Мы готовимся встретиться с этими и другими людьми для **примирения** в восьмом и девятом шагах. Мы просим Бога удалить эгоцентричные недостатки, которые становятся препятствием на пути к примирению.

Затем мы откладываем старый список **недостатков** и начинаем составлять новый: жалость к себе, гордость, похоть, жадность, придиричивость и т. п. (И, если вы хорошо поработаете, это будет довольно длинный список). Мы вслух молимся о том, чтобы Бог избавил нас от всего этого и заменил это тем, что Он хочет в нас видеть.

Если это жалость к себе (а это просто самовлюбленность), мы просим Бога о любви к ближнему и о любви к Нему. Мы просим заменить гордость смирением. Дать нам Божью любовь взамен похоти. Щедрость или милосердие взамен жадности. Сделать нас понимающими, а не придиричивыми. И так далее.

Если возникают проблемы с заменой, обращайтесь к Писанию. Если у вас есть симфония в конце Библии, это поможет вам найти нужные места. Ищите лекарство. Отыскивайте их.

Жалость к себе / Сосредоточение на Боге и ближних
 Гордость, высокомерие / Смирение
 Похоть / Божья любовь (агапе)
 Жадность / Щедрость
 Перфекционизм / Понимание
 Самовлюбленность / Заботливость
 Эгоизм / Помощь другим
 Жажда власти / Любовь к людям
 Осуждение / Конструктивная критика
 Нетерпеливость / Терпение
 Нетерпимость / Терпимость
 Нереалистичность / Реалистичность
 Безрассудность / Рассудительность
 Бесцельность / Целеустремленность
 Безответственность / Ответственность
 Негодование, злость / Прощение
 Подозрительность / Доверие
 Склонность к сплетням / Тактичность
 Пессимизм / Оптимизм
 Депрессия / Жизнерадостность
 Непреклонность / Гибкость
 Медлительность / Живость

Тенденция ставить на себе крест / Умение раскрыть себя
 Самодовольство / Стремление к совершенству
 Тенденциозность / Беспристрастность
 Паникерство / Спокойствие
 Жестокость / Милосердие
 Непоследовательность / Последовательность
 Завистливость / Удовлетворенность
 Невежливость / Вежливость
 Равнодушие / Внимательность
 Безрассудство / Благоразумие
 Неискренность / Искренность
 Нечестность / Честность
 Неблагодарность / Благодарность
 Лень / Трудолюбие
 Замкнутость / Открытость
 Напряженность / Расслабленность
 Опасения, страх / Уверенность, вера
 Разочарование / Надежда
 Несговорчивость / Согласие
 Беспечность / Доверие Богу
 Самооправдание / Готовность признавать ошибки

МОТИВЫ

Бог даже плохое использует во благо. Это значит, например, что если у вас склонность держать все под контролем, то вы можете стать хорошим лидером или руководителем. Бог может взять отрицательное и обернуть во благо — вывернуть наизнанку и сделать недостаток достоинством: изменить мотивы и сделать вас хорошим менеджером или начальником.

Видите ли, в большинстве случаев все негативное в нашем списке не является позитивным из-за наших **мотивов**. Вот что неправильно. Если же наши мотивы соответствуют Божьей воле, то где бы мы ни были и что б мы ни делали, все будет в порядке. Когда мы смещаемся от «Бого-центричности» к «эго-центричности», «эго-служению», «эго-жалости», «эго-чему бы то ни было» и наши мотивы смещаются от Бога к собственному «я» в той или иной форме, мы приходим к этим недостаткам и деструктивному поведению.

И берегитесь — мы мастера оправдать себя, перекрутить и преподнести свои мотивы так, чтобы все выглядело, будто «я великодушный, добрый и внимательный человек», действуя при этом из корыстных побуждений, или мотивов, пытаюсь то ли подписать что-то, то ли получить работу, то ли занять денег... *Мотивы*.

Итак, мы исследуем себя. По мере того как мы делаем эти шаги и все глубже заглядываем внутрь себя, мы все чаще сталкиваемся с тем, что представляют собой наши мотивы. Что же на самом деле управляет нашими жизнями? Почему я делаю то, что делаю? «Ну, это потому, что мой отец меня бил». Ладно, хорошо. С каким мотивом вы остались и как используете его, чтобы оправдать то, что бьете своего ребенка? Такие моменты. Ищите мотивы.

От Бога или от себя?

Это Бог? Или это я? Служить можно только двум господам: Богу или себе.

Шаг седьмой: Смиренно попросили Его устранить наши недостатки.



Бог или я. Сатана действует через наше «я». Там он овладевает вами. Ему легко справиться с большинством из нас; он просто просматривает наш список и говорит: «Ну-ка, глянем. Как проще всего заставить О'Нейла жалеть себя? М-м-м... дай-ка я пошучу с деньгами. Это всегда его достает».

Почти все из моего списка недостатков, что приходит в мою жизнь и атакует меня, побуждает моего ветхого человека выйти наружу.

Произошло то, произошло это и вот это еще... и я просто вынужден пожалеть себя. Вот когда я должен сказать: «Минутку. Подождите. У меня есть выбор. Теперь я заново рожденный христианин, новое творение во Христе, теперь у меня есть выбор».

Я не привык иметь выбор. Я просто принимал предложенное: «Да, вот это? Жалость к себе? Хорошо, спасибо большое». Теперь же у меня есть выбор. Я могу сказать: «Нет, этого мне не нужно. Я не собираюсь жалеть себя. Я понимаю, что у Бога была причина так поступить с моими деньгами. Возможно, Он пытается привлечь мое внимание — старается исправить мое неумение тратить деньги или даже хочет показать мне, что деньги стали для меня идолом, и что мне нужно постоянно уповать на Бога, как мой источник. Все, что я знаю — это то, что Бог ответственен за мою жизнь». Поэтому я прошу Бога избавить меня от жалости к себе: «Не позволяй мне утонуть в жалости к себе».

Жалость к себе

В моем маленьком домике, где я живу со своей милой женой и своими милыми детьми, постоянно идет соревнование: кто сможет пожалеть себя быстрее и лучше, причем так, чтобы этого не заметили остальные. Каждый хорош и искушен в этом. Я на диване, с поникшей головой и грустным взглядом, а один из моих детей проходит мимо. Мама спрашивает из другой комнаты: «Где папа?» — «А он на диване — скорбит о чем-то».

Ребенок просто проходил мимо. Он даже не разговаривал со мной, он просто знает этот взгляд.

Иногда, когда мне становится жаль себя, у меня появляется желание поддаться: «У меня есть выбор, и я выбираю жалость. Я просто хочу пожалеть себя. Я просто хочу немного похандрить. Посижу здесь и погрузу немного».

А люди пытаются помочь: «Подумай об этом, рассмотри вот это, давай помолимся...» А я не хочу молиться, я не хочу, чтобы мне помогали, я не хочу разговаривать с тобой, я не хочу никому звонить, я не хочу слышать о Боге, я не хочу слышать ничего положительного, — «посчитай благословения в своей жизни» — я не хочу слышать о благословениях. Я хочу сжечь их все... чтобы еще больше пожалеть себя.

Иногда я просто сижу так, пока меня никто не трогает, просто не могу перестать. Просто сижу и жалею себя. А потом я устаю жалеть себя, в моем доме ни от кого не дождешься сочувствия, никто не пожалеет тебя вместе с тобой.

Вернемся к смирению

Теперь я хочу вернуться к смирению.

Мы готовы сделать седьмой шаг. Мы молимся нашей молитвой, просим об избавлении от этих недостатков и обнаруживаем «насколько мы больны». Поверьте, осознавая,

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

насколько мы в действительности больны в своем человеческом состоянии, мы приобретаем опыт истинного смирения.

Смирение, таким образом, приходит, как побочный продукт Божьего процесса исцеления и освящения через эти шаги. И, как я уже говорил, если вы поймете это и попытаетесь делать это, то получите освобождение.

Теперь вы готовы сделать этот шаг? Или вам еще нужно вернуться к шестому шагу?

ШАГ СЕДЬМОЙ • ДЕЙСТВИЯ

С четвертого по седьмой шага вы примиряетесь с собой. Вы исследовали себя, признали истинные причины своих заблуждений и полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил вас от ваших недостатков. Теперь, в этом шаге, вы собираетесь опуститься на колени и просить Бога удалить их.

Прежде чем продолжить, поразмышляйте над этим.

Смиренно попросили Его удалить наши недостатки.

Цель этого шага заключается в том, чтобы принести Богу все, без исключения, свои недостатки и просить Его удалить их.

А. Действия

1. Перед молитвой ответьте на следующие вопросы:

- а. Каков ваш опыт истинного смирения до настоящего момента?

- б. Чтобы сделать седьмой шаг, вам понадобятся смирение и сокрушенное сердце, пробившееся сквозь гордыню. Чувствуете ли вы, что у вас это есть?

- в. Вы действительно готовы расстаться со всем этим и позволить Богу забрать все это?

- г. Если нет, то с чем вы не готовы расстаться?

- е. В ваш список обид, недостатков и примирений действительно нечего добавить? Убедитесь, что это на самом деле так, прежде чем делать этот шаг.

2. Вам нужно по меньшей мере вдвоем с кем-то преклонить колени и помолиться этой молитвой седьмого шага как можно искреннее:

«Отец, я стою перед тобой — такой, какой я есть — и прошу Тебя изменить меня, удалить недостатки моего характера. Теперь я готов к тому, чтобы Ты формировал меня по Своему образу. Удали мои обиды, освободи мое сердце от ненависти к ближнему, дай мне готовность и силы двигаться к примирению. Очисти путь мой в моем духе, в моей душе и в моем разуме, чтобы Твой Дух мог пребывать через меня и во мне, и отсеки все ненужное Своим мечем истины и Своим Словом. Пусть Твой Дух возрастает во мне. Помоги мне умертвить себя ветхого, чтобы я смог жить обновленной Тобою жизнью. Во имя Иисуса, аминь».

3. *Недостатки:* Теперь просите Бога удалить каждый конкретный недостаток и заменить его Божьими качествами. (См. список из лекции либо сноски из Библии, которые помогут вам определить эти качества). Например, молитесь: «Господь, избавь меня от гордости и замени ее смирением».

4. *Обиды:* Вернитесь к своему списку обид из четвертого шага и помолитесь: «Дорогой Господь, я прошу Тебя, помоги мне справиться с моими обидами и неумением прощать тех, кто причинил мне боль или тех, кто как мне кажется, сделал это».

Если вы все еще чувствуете, что не готовы простить кого-то, то молитесь: «Господь, дай мне готовность оставить обиды и готовность простить _____».

А теперь скажите вслух (и повторяйте это о каждом человеке, которого вы прощаете): «Я прощаю тебя, _____».

5. *Примирения:* И, наконец, молитесь Господа дать вам сил попросить прощения у каждого из тех, кто записан в списке примирений и примириться с ними.

6. Если вы в составе группы поддержки, уделите время тому, чтобы каждый помолился о тех, кто в его/ее списке.

Б. В журнал:

1. Что вы заметили, предпринимая этот шаг, связанное со всеми аспектами вашей жизни?
2. Каким образом вы открыли для себя Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения вы потерпели?

ШАГ ВОСЬМОЙ

Составили список людей, которым причинили зло и готовы к примирению с каждым из них

К этому времени мы сделали четвертый (провели моральную «инвентаризацию») и пятый (признались кому-то) шаги и имеем список примирений. Когда мы перейдем к восьмому шагу, у нас может возникнуть необходимость расширить этот список, все зависит от того, насколько добросовестно мы прошли четвертый, пятый, шестой и седьмой шаги. Мы можем обнаружить, что в наш список необходимо добавить кого-то или что-то.

Цель восьмого шага — закончить список, а потом стать «готовым к этому списку». В этом вся суть шага — стать готовым к примирению. У нас уже есть список людей, которым мы причинили зло, теперь мы просто уделяем некоторое время тому, чтобы подготовить себя к возмещению причиненного нами ущерба.

Эгоизм

В чем заключается зло? Обычно в **эгоизме**.

Вот очень важный отрывок из книги «Анонимные алкоголики»:

«Эгоизм — это эгоцентризм! Нам кажется, именно отсюда все наши неприятности. Движимые сотней разных страхов, самообманом, своекорыстием и жалостью к себе, мы ущемляем интересы ближних, и они платят нам тем же. Иногда нас обижают, казалось бы, без видимой причины, но мы неизменно находим в своем прошлом такие моменты, когда мы приняли решение, исходя из интересов собственного "я", что впоследствии поставило нас в положение обиженных».

Ключ в словах: *«мы приняли решение, исходя из интересов собственного "я", что впоследствии поставило нас в положение обиженных» кем-то*. Вот почему некоторые из тех, кто попал в наш список примирений, также присутствуют в списке обид.

Нам кажется, что причина, по которой мы делаем зло, в том, что другие люди причиняют зло *нам*, и это *их* вина, и если бы они так не поступали, то и мы не делали бы всего этого. Мы должны поменять мышление — заглянуть в эгоцентрическую суть этого, изучить ее и найти свой *собственный* эгоизм. Вспомните моменты, когда мы принимали решения, основанные на собственном эгоизме, и это ставило нас в положение обиженных. Я понял, что люди не делают что-либо *нам*; люди просто делают это, а мы реагируем на это.

Итак, мы обижены на многих из тех, кого обидели сами. Чтобы преодолеть обиду, нужно **прощение**. Другими словами, мы должны простить людей и примириться с ними. Это одна из задач этого шага.

Шаг восьмой: Составили список людей, которым причинили зло и готовы к примирению с каждым из них

Правило «не болтай» запрещает кому-либо говорить о своих чувствах. «Мы не обсуждаем наши чувства». В доме алкоголика: папа дома, злой или пьяный, семья сидит за столом и слышно только: «Можно еще картошки?»

(Я помню рекламный ролик одного из реабилитационных центров, который мне очень нравился. Там был задействован слон. Семья уселась смотреть телевизор; слон играл алкоголика. Там был настоящий слон и настоящий дом; слон прошел через весь дом. Он развалил весь дом, — развалил стены, все перевернул, растоптал и разрушил, — а семейство все это время сидело на диване и смотрело телевизор. Там говорилось: «Если в вашей семье есть алкоголик...».)

Другое правило — нужно быть тем, кем хочет тебя видеть твоя неблагополучная семья, а не тем, кто ты есть на самом деле. Это приводит к тому, что потом ты и в самом деле не знаешь, какой ты или отрицаешь то, какой ты есть. Ты создаешь фальшивого себя, и этот фальшивый ты общается с твоей неблагополучной семьей. Ты также позволяешь этому фальшивому себе общаться и со всем остальным миром. Вот так ты и приспособливаешься к неблагополучию.

В других семьях правила могут быть другими: не прикасаться, не обниматься, не проявлять своих чувств, не позволять «влезать к себе в душу» и не совать нос в чужие дела.

Другой вариант: не делать ошибок. Ошибки — это плохо. Ошибки — это признак несовершенства, а ты должен быть совершенным, чтобы быть членом этой семьи. Это правило подталкивает тебя сваливать вину на других — сделал что-то не так, значит в этом кто-то виноват (только не ты). В неблагополучной семье ты не можешь быть уязвимым.

В неблагополучных семьях двойственные отношения. Пример: папа напивается, приходит домой, кричит на всех или бьет кого-то. На следующий день он уже ничего не помнит, но всю семью еще «колотит» после вчерашнего. К завтраку он как ни в чем ни бывало появляется за столом: «А классный вчера был футбол. Просто великолепно сыграли». Он может сказать, что ему все понравилось или что он рад всех видеть... А его-то рады видеть?

В неблагополучных семьях существуют двойные стандарты. Классический пример алкоголика — сам пьет, а детям говорит, чтобы не курили «травку»: «Держись подальше от наркотиков!» Или, может, отец и не алкоголик; просто пьет пиво, но не велит детям связываться с наркотиками. Как будто алкоголь — это не наркотик.

Эти правила и отношения порождают разного рода чувства, но ведь существует правило о не проявлении чувств. Это правило заталкивает все чувства в «загон стыда», о котором мы говорили в четвертом шаге. Нам не позволено иметь и проявлять чувства, и мы стыдимся, если наши чувства проявляются. Чувства — это плохо, ведь родители не проявляют их. Чувства — это ненормально, с ними нужно что-то делать. Вот мы и запихиваем их в «загон стыда».

И помните, что не обязательно иметь родителя-алкоголика, чтобы столкнуться с подобными правилами. Это может быть религиозная зависимость, строгое воспитание или железная, военная, дисциплина, а возможно, что родители просто неосознанно устанавливают правила той неблагополучной семьи, в которой выросли сами.

Пагубный стыд

Каждый испытывает чувство вины или стыда, это нормально, это наша совесть. Это критерий оценки нашей деятельности, предупреждающий нас о том, что мы делаем что-то не так. В этом нет ничего плохого. Будем надеяться, что мы сможем снова вернуться к нормальному стыду, тому, что ведет нас по жизни, не позволяя быть нечестными.

Но когда нормальный стыд становится стыдом пагубным, следствием воспитания в неблагополучной семье, он становится ядовитым. Он пагубный и ошибочный, поскольку меняет отношение: «я виноват, потому что провинился» или «я *сделал* ошибку» на «я неудачник, я ошибка». Не имеет значения, что я делаю, я просто ошибка. Это занижает нашу и без того низкую самооценку и наше невысокое чувство собственного достоинства, тормозит развитие личности в полноценного и осознающего, кем он на самом деле является, человека.

Здоровое чувство стыда теряется. Пагубный стыд доминирует и контролирует все эти замороженные внутри чувства. Вот что происходит с нами в неблагополучных семьях.

Ложное «я»

Когда мы вырастаем и уходим из неблагополучной семьи, мы уносим с собой свою роль. Это может быть роль героя, роль козла отпущения, покинутого ребенка, любимчика или какая-то другая роль, возможно, комбинация всех этих ролей. Пагубный стыд порождает фальшивое «я».

Я отделяюсь от своего «я» и создаю ложное «я», которое не может иметь близких отношений с другими. Поэтому, что бы ни случилось и что бы я ни делал, из-за отсутствия контакта со своим истинным «я», я замыкаюсь в футляр, имитацию самого себя, и использую эту фальшивку для общения с людьми. Это делает невозможными близкие, доверительные и искренние отношения с ними.

Ядовитый стыд блокирует близость — мужчин с мужчинами, мужчин с женщинами, женщин с женщинами. Из-за того, что мое настоящее «я» крепко заперто в «загоне стыда». Но я сделал вот этого парня, — человеческий суррогат вместо человеческого существа — и теперь он поддерживает все взаимоотношения с окружающими. И когда вы слишком сближаетесь с кем-то, эта близость угрожает выявить содержимое вашего «загона стыда».



Помните, я говорил, что стены нашего загона возводятся в течение многих лет? Всякое чувство, всякая эмоция запирались там, независимо от того, положительной или отрицательной эмоцией была эта эмоция, приятным или неприятным чувством было это чувство. Все наши чувства здесь. Все они скованы стыдом.

Когда мы хотим завязать с кем-то взаимоотношения, мы используем признанный нами образ своего «я», нашего внешнего себя, и вступаем во взаимоотношения. Когда эти отношения становятся близкими или возникает возможность сделать их такими, разрушается стена нашего «загона стыда» и чувства начинают высовываться наружу. Как только это происходит, стыд хватается кнут и загоняет их обратно в загон: «Ты же знаешь, что не должен испытывать подобных чувств. Ты не заслужил подобных чувств и отношений. Ты — недоразумение. И все твои чувства — тоже недоразумение. Ты уже проходил это! Сейчас, дружок, ты наденешь улыбочку на это личико и приступишь к общению — будешь правильно себя вести и говорить ей/ему правильные вещи».

Вот что велит нам ядовитый стыд.

А потом, идя по жизни, мы, отравленные стыдом люди, ищем таких же отравленных стыдом людей, чтобы завязать с ними взаимоотношения. Теперь у нас уже двое таких людей, и они женятся. Они женаты пять лет, десять лет, а потом приходят ко мне на консультацию. И они говорят: «Я не знаю, что происходит с нашим браком... это продолжается года-

Шаг восьмой: Составили список людей, которым причинили зло и готовы к примирению с каждым из них

ми... Я имею в виду, что он просто такой, как есть... Она такая, какая есть... секса у нас уже нет... он делает то... она делает это... в общем, все плохо».

И когда я начинаю вникать и углубляться в происходящее, то как правило вижу забитого и забытого мужика — забитого сына своего отца, который бил его или оскорблял. И его женой будет отравленная стыдом девушка. И они пребывают в фальшиво-искусственных отношениях уже пять или десять лет. Ни один из них не в состоянии открыть другому свое истинное лицо, обнаружить свои истинные чувства — они утратили контакт со своим настоящим «я». Неимоверно тяжело разрушить эти преграды. Неимоверно тяжело сделать так, чтобы эти двое позволили себе стать самими собой и сблизиться друг с другом.

Мужская близость

Хуже всего обстоят дела у мужчин, особенно в отношениях с мужчинами. Я предрасположен к установлению близких отношений с мужчинами. Я говорю не о тех отношениях, суть которых понятна из фразы вроде: «Давай-ка возьмем ружья, сигары, шесть упаковок пива и поедem, постреляем уток. Познакомимся поближе». Это не то, о чем я говорю. И не поймите меня неправильно, я также говорю не о гомосексуализме.

Я говорю о стремлении к сближению. Мне кажется, что это, возможно, самый широко распространенный недостаток как в теле Христовом, так и в обществе в целом. Мужчины не умеют сблизиться с мужчинами — потому что их никогда не учили, как сблизиться со своими отцами. Безусловно, это не всегда так, ведь не все отцы скрывают свою любовь и привязанность, и не все равнодушны к своим детям или унижают их.

Тем не менее, многие мужчины не были близки со своими отцами, их учили скрывать свои чувства. (Вы же знаете, что мужчины не плачут.) Они ведут себя так, как их научили — скрывают свои чувства и эмоции, и поэтому не знают, как наладить близкие отношения, особенно с мужчинами. Что мне хотелось бы видеть — это как мужчина плачет, крепко обнимается и делится самым сокровенным с другим мужчиной, оставаясь при этом настоящим мужчиной среди мужчин. Вот о чем речь.

Контроль — Страх — Гнев

Контроль защищает стыд. Коль скоро я иду по жизни, скованный стыдом, то должен контролировать себя.

Как я уже говорил, эгоцентризм и разного рода страхи являются основанием нашей сущности, и это побуждает нас принимать решения, исходя из интересов своего «я». Эти решения ставят нас в положение обиженных, хотя на самом деле зачастую именно мы причиняем вред.

Такие действия или такое поведение непосредственно связано с тем, что мы отравлены стыдом. Такой человек всегда будет эгоистом, несмотря на то, что со стороны кажется, что он тот, кто всего себя посвятил служению людям. Все его мысли вертятся вокруг себя самого: «Как я выгляжу, как чувствую себя, что со мной происходит...».

Однажды в компании мужчин речь зашла о вечеринке, на которую они собирались. Им хотелось оказаться в центре внимания, но они до смерти боялись и поэтому обсуждали: как на это посмотрят, о чем шутить, о чем говорить, можно ли подойти к тому-то и т. п. Все это — эгоцентрический мусор. Примерно так: «Ой, мне не следует подходить к нему и пытаться поговорить с ним — еще скажу что-нибудь не то и обижу человека». Это эгоцентризм. Это просто эгоцентрический страх, и этот страх сковывает нас.

Сейчас страх заперт в «загоне стыда». Я подбираюсь к загону и начинаю открывать дверь, но он битком набит чувствами. Все они там: прямо стены трещат. Когда я приоткрываю дверь,



чувства всей моей жизни устремляются в нее, а к этому моменту их накопилось немало. Мне грозит перспектива докопаться до этих чувств или поговорить о них, — в любом случае вытащить их на свет Божий — и это пугает меня еще больше. Я не могу сделать этого.

Это только разжигает мой стыд и страх, и я становлюсь еще более эгоцентричным. Потом я начинаю винить себя за свой эгоцентризм, вступаю в свою со-зависимость и становлюсь добровольной жертвой; затем я отвергаю человека, из-за которого казню себя и в конечном счете получаю награду — возможность пожалеть себя. После этого, почти всегда, следующее чувство, овладевающее нами, это гнев. Он может выражаться как в активной, так и в пассивно-агрессивной (снаружи улыбка, внутри — вулкан)¹ форме. Затем гнев трансформируется в одну из форм навязчиво-зависимого поведения — выпивка, переедание, увлечение азартными играми, сексуальные влечения — все, что необходимо для того, чтобы вылечиться от стыда.

Мы стыдимся своего стыда. Он заставляет нас испытывать дискомфорт, а нам хочется чувствовать себя хорошо. Поэтому мы делаем что-нибудь вроде этого: берем кредитную карточку и отправляемся за покупками.

(Мое личное желание — поехать на оптовый склад и закупить по оптовой цене батарейки. Они всегда пригодятся. И когда я чувствую, что мною овладевает стыд, жалость к себе, страх, когда я чувствую себя никем и злюсь, я беру жену и детей, сажусь в машину и еду в оптовый магазин; трачу там десять долларов: «Давайте-ка запасемся батарейками!.. О-о-о, мне гораздо легче». Это способ лечения. Я знаю, это своего рода идиотизм, но вы получаете то, что хотели).

Видите ли, здоровый стыд теряется среди замороженных чувств из «загона стыда», поэтому нам не удастся руководствоваться чувством здорового стыда. Мы либо великолепно справляющийся со своей задачей нами же созданный человеческий суррогат, либо полное ничтожество. И пока мы пребываем в таком состоянии, мы не можем измениться. Мы можем изменить только то, что мы делаем.

Добровольная жертва

Вот как действует механизм синдрома добровольной жертвы.

Мы полагаем, что жертвуем собой ради других. Нам говорят, что мы должны думать о других, что мы должны заботиться о других людях и ставить их нужды прежде своих — и это духовные истины из Писания, и это действительно так. Однако если вы отравлены стыдом, полны ядовитого стыда, то станете делать все это из ложных побуждений. Те из нас, кто живет, делая эти жертвы из чувства вины, становятся жертвами — добровольными жертвами.

Мы некоторое время пребываем в роли жертвы, а потом начинаем злиться. Из боязни конфронтации или конфликта мы сдерживаем свою злость. Затем, когда мы становимся

¹Пассивно-агрессивный — это когда жена, или муж, или босс дает вам бумажку с заданием, и говорит: «Это нужно сделать». И вы, широко и радостно улыбаясь, отвечаете: «Неприменно сделаю. Сейчас же и займусь этим, можешь(те) не беспокоиться». А после ее или его ухода вы приступаете... выбрасывая эту бумажку в мусорное ведро.

Вместо того чтобы честно сказать: «Я не буду этим заниматься, это не входит в мои обязанности. На моем столе постоянно оказываются подобные записки, мне это уже надоело!», вы говорите: «Хорошо. Непременно. Спасибо, что доверили мне это»... и в мусорник.

А когда на следующей неделе вас спрашивают: «Ну что, получилось?», вы восклицаете: «Вот незадача! Тысяча извинений, совершенно вылетело из головы!»

Вот что такое пассивно-агрессивная форма.

Шаг восьмой: Составили список людей, которым причинили зло и готовы к примирению с каждым из них

настолько разгневанными, что не можем сдерживаться, то делаемся агрессивными — на кого-то орем, кого-то обижаем. Потом мы чувствуем себя плохо и виним себя; мы возвращаемся на исходную позицию и снова играем роль жертвы.

Как добровольные жертвы, мы жертвуем собой, своими вещами, своим здоровьем и своим собственным благополучием ради других. Это не то, что является заботой о ближнем. Милосердие начинается дома. Чтобы служить другим, мы должны привести в порядок себя. Но если мы воспитаны на чувстве стыда, как было с теми из нас, кто вышел из неблагополучных семей, то нам кажется, что мы не заслуживаем Божьего прощения; мы считаем, что не заслуживаем ничего хорошего. Но мы полагаем, что другие люди этого заслуживают, и нам кажется, что делая для них что-то хорошее, мы сможем чувствовать себя лучше.

Все еще бессильны

Когда имеет место синдром стыда, и я чувствую себя ничтожеством, ко мне подходит проповедник и говорит: «Все, что тебе нужно сделать, это придти и поверить Писанию, которое говорит, что ты — новое творение во Христе. Это все, что тебе нужно». И он прав — это действительно все, что мне нужно сделать. Это так, действительно так. Проблема в том, что я не могу этого сделать. Я не могу позволить себе сделать это — из-за всего того, что набито в мой «загон стыда».

Но я иду и *пытаюсь* это делать, и мне кажется, что все, что происходит в церкви со всеми остальными, не происходит со мной. Я все еще скупаю сотнями батарейки в оптовом магазине, или чем там еще я успокаиваю себя, — алкоголем, сексом, перееданием или самоубийством. Просто самоубийство, и никаких лекарств — иногда помогает. Потом мы склоняемся к суициду. Мы решаем, что можем просто покончить со всем этим, раз и навсегда, и не можем понять, зачем. «Да, я верю Писанию, я рожден свыше, я крещен Духом Святым, меня брызгали и окунали, как в химчистке, — все мои девять ярдов — я каждый день читаю сотни стихов из Писания... и чувствую себя ничтожеством. В чем дело?»

А дело в том, что мы не можем пройти мимо этой свалки стыда — до тех пор, пока не разберем ее и не избавимся от нее. Разобрать, значит простить и примириться, возместить и примириться — с прошлым, чтобы Бог смог преобразовать нас в будущем.

«Посмотрите на этих братьев и сестер, сидящих сегодня в нашей церкви. Все они, или большинство из них, пришли в церковь, услышали о Писании и о том, Иисус — Господь, о том, что "мы — новые творения" и о многом другом. Они вышли вперед, покаяться, уверовали, приняли Христа: "Я прощаю себя, Бог прощает меня, и я верю в это"... Они просто вышли. И у них все в порядке. У них нет такой проблемы. Я никогда так не смог бы. Я наблюдал за тем, как это делают другие. Я наблюдал за их победами и за тем, как они к этому шли. Но я не мог поступить так же. И из-за этого чувство стыда становилось еще сильнее».

Помните, когда мы включили задний ход? Моя проблема в том, что я не могу этого сделать. Внутри себя и сам по себе я бессилён поверить той истине о себе, которую Бог поведал мне. Итак, в очередной раз, добравшись сюда, я вынужден возвращаться к первому шагу — признать, что я бессилён сделать восьмой шаг, но готов сделать его, и потом признать, что я бессилён перед всеми этими проблемами, связанными со стыдом. «Боже, я понятия не имею, как Ты будешь все это распутывать».

Прощение

Бог говорит мне, что ключ, который откроет «загон стыда», это *прощение*.

Однако прощать не всегда легко. Женщине, с шести- до двенадцатилетнего возраста терпевшей сексуальные домогательства отца-алкоголика, мягко говоря непросто будет

простить этого парня. Мужчине, который повергался физическому насилию со стороны отца — избиению до крови и синяков, так, что стыдно было показаться в школе (я работал со многими мужчинами, которые через это прошли) — будет очень нелегко простить своего старика.

«Тебе нужно простить отца! Вот, что тебе нужно сделать!»

Да, он пытается простить своего отца, но он слишком зол на него, ему хочется убить его. Но вот Писание, и оно говорит, что ты должен всех любить и не держать камня за пазухой.

И это становится практически невыполнимым при наличии синдрома сексуального или физического насилия, потому что ребенку кажется, что он заслужил свою жалкую роль. Девочка думает, что она сделала что-то, что явилось причиной папиных сексуальных домогательств. Я еще не видел, чтобы было иначе. Я еще не консультировал ни одной девушки, из тех, которые подвергались сексуальному насилию, которая не думала бы, что она каким-то образом спровоцировала своего отца. Семилетняя милашка, лежащая в своей кроватке, спровоцировала своего отца на сексуальные домогательства — какая чушь! Это нелепо, но так думают эти дети. И мальчики, которых избивали до полусмерти, думают: «Да, просто я плохой. Я всегда все делаю не так и заслужил эти побои».

В таких случаях, прежде чем перейти к прощению, мы должны дать этим людям возможность позволить себе разозлиться. Они должны понять и суметь сказать: «Это была *не моя* вина. Я никого *не* провоцировал на это. Этот парень *был* ничтожеством. Я зол на него».

Но они думают: «Ах, как же я могу злиться, если я виноват», — тем самым заставляя себя испытывать стыд. Это порочный круг — вы возвращаетесь на круги своя. Поэтому, в терапевтических целях, прежде чем они начнут оставлять обиды и идти к прощению, мы должны заставить их почувствовать гнев.

Я всегда слышал: «Тебе нужно простить его. Если в твоём сердце обида, молись об этих людях, прощай их, и обида уйдет».

Я молился за этого человека в течение пяти лет. Каждый день. «Боже, я прощаю его, я прощаю, я прощаю ему. Я молюсь о нём...» В это время я как раз делал эти шаги, только что сделал четвертый и пятый. И тут мне звонит этот объект моих молитв: «Здравствуйте, я могу поговорить с таким-то?»

Сам голос этого человека привел меня в бешенство. Я заорал на него, схватил телефон и швырнул его в стену. Потом я остановился и подумал: «Что бы это значило? Что *это* было? Я прощал его и молился о нём пять лет».

Я позвонил своему опекуну и рассказал ему все; он ответил:

— Это все ненависть.

Я спросил:

— Какая ненависть?

— Твоя ненависть к нему.

— Да ты что, я не ненавижу его, я прощаю его.

Он сказал:

— Ага, тебе так хочется... Ты отрицаешь это уже пять лет. Ты *ненавидишь* его. Уши вянут от твоих благочестивых «я прощаю его»... ты ненавидишь его. Вот теперь, когда твоя ненависть вылезла наружу, мы можем подумать о лечении.

И это было так, — я имею в виду, я ненавидел этого парня. Я не знал об этом, пока не обнаружил этого. Во мне бушевал огонь ненависти. И прежде чем двигаться к прощению, я должен был вытащить эту ненависть на свет.

Шаг восьмой: Составили список людей, которым причинили зло и готовы к примирению с каждым из них

Возможно, вы испытываете аналогичное чувство к кому-либо. Восьмой шаг предоставляет нам возможность избавиться от ненависти через прощение. Помните: «человеку свойственно ошибаться, Богу — прощать». Но в своем человеческом состоянии мы бесцельны простить кого-либо. Однако мы можем иметь внутри нас Духа Святого, и это даст нам силу простить.

Подведем черту

Есть люди, которым мы вследствие своего эгоцентризма — эгоцентрического страха, жалости к себе, эгоизма, своеволия, карьеризма, амбиций — причинили зло.

Мы принимали решения, основанные на себялюбии, вследствие чего сами оказывались в положении обиженных.

Мы принимали решения, основанные на себялюбии, которые приводили нас к тому, что мы причиняли кому-то вред или использовали кого-то с выгодой для себя.

Те, кому мы причинили вред, должны попасть в список восьмого шага, и мы должны возместить причиненное им зло.

Проверьте себя: список примирений

Завершая работу над списком примирений, обратите внимание на следующее.

Причинили ли вы кому-нибудь материальный ущерб? Вы кого-то «кинули», у кого-то украли деньги или как-то иначе сделали это? Возможно, вы расторгли контракт или нанесли ущерб чьей-то собственности.

Вы испортили чью-то репутацию? Вы злоупотребили чьим-то доверием, кого-то оклеветали, сплетничали о ком-то?

Вы причинили кому-то моральный ущерб? Вы оскорбляли, унижали, играли на чьих-то чувствах? Вы были равнодушны, заняты собой? Не выполняли своих обещаний? Втягивали кого-то в свои делишки? Принуждали поступать вопреки совести? Вы поступали неэтично или несправедливо (по отношению к работодателю, страховой компании и т. д.)? Вы подавали плохой пример своим детям?

Вы причинили кому-то физической ущерб?

Оскорбляли ли вы религиозные чувства других? Богохульствовали? Отзывались пренебрежительно об их верованиях?

Любой контроль, принуждение или другие эгоцентричные действия по отношению к людям причиняет им вред. Вы причиняете им вред, когда заставляете следовать своей воле или используете их для удовлетворения собственных амбиций, своих эгоистичных запросов.

Просматривая свой список примирений, проверьте: причинили ли вы *вред* этому человеку? Если да, что вы сделали, чтобы навредить ему? Какой вред вы нанесли этому человеку? Как вам лучше всего возместить причиненный вами ущерб?

ШАГ ВОСЬМОЙ • ДЕЙСТВИЯ

В четвертом шаге мы исследовали себя и составили списки: обид, примирений и недостатков. К этому времени мы много чего добавили в них. В седьмом шаге мы смиренно просили Бога удалить наши пороки и недостатки. Сейчас самое время перейти к возмещению. Мы не будем делать это прямо сейчас, в этом шаге мы закончим свой список обид и «станем готовы к этому» — общению, телефонному звонку или письму с просьбой о прощении.

Прежде чем продолжить, поразмышляйте немного над смыслом формулировки этого шага.

Составили список людей, которым причинили зло и готовы к примирению с каждым из них.

Гордость и страх являются основными препятствиями на пути нашего смелого решения возместить причиненный нами ущерб. Становление «готовым к этому» — это наше умение снести этот оплот гордости и страха, возведенный нами, и приобрести ту решимость, что понадобится нам в девятом шаге, когда мы начнем возмещать ущерб на практике. Итак, наша основная цель — закончить список и стать «готовыми к этому».

А. Действия

Завершая работу над списком возмещений, обратите внимание на следующее:

1. Кому вы нанесли материальный ущерб? У кого вы украли деньги? У кого обманом отобрали деньги? Кого вы как-то иначе лишили денег? С кем вы разорвали контракт? Чьей собственности нанесли ущерб?
2. Чью репутацию вы испортили? Кого вы унизили? Кого вы оклеветали? О ком вы распространяли сплетни?
3. Кому вы нанесли моральный ущерб? На ком срывали злость? Кого вы осуждали? На чьих чувствах играли? Кого вы оскорбляли, как словами, так и действиями?
4. К кому вы были невнимательны? Кто пострадал от вашей чрезмерной занятости самим собой?
5. Кто пострадал от вашей необязательности?

6. Кого вы сбили с правильного пути? Кого вовлекали в свои делишки? Кого заставили действовать вопреки совести?

7. По отношению к кому вы поступали неэтично или несправедливо (напр. работодатель, страховая компания и т. д.)?

8. Вы виноваты в том, что подавали плохой пример своим детям?

9. Кому вы нанесли физическое оскорбление?

10. Чьи религиозные чувства вы оскорбили своим богохульством? На кого оказывали давление, навязывая свои взгляды на религию?

11. Просмотрите свой список примирений в свете следующих вопросов:
 - Вы причинили *зло* этому человеку?
 - Если да, какими действиями?
 - Какой вред вы причинили этому человеку?
 - Как вы сможете лучше всего возместить ему ущерб?
12. Еще раз просмотрите свой список. Вам нечего добавить?
13. В вашем списке только те, кому вы действительно причинили зло? Нет ли там таких, которым вы просто хотели понравиться?
14. Вы действительно готовы возместить ущерб всем, кого занесли в список — не просто сказать «извините», а сделать так, чтобы человек мог сказать, что удовлетворен?
15. В вашем списке есть вами нанесенный ущерб, возместить который вы не готовы? Что это?

16. Почему вы не готовы сделать это?

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

17. Как гордость препятствует вам в этом?

18. Какие обиды все еще препятствуют этому?

19. Какие страхи удерживают вас от этого?

20. Что для вас означает «стать готовым» к возмещению ущерба какому-то конкретному человеку из вашего списка?

21. Теперь вы готовы проявить инициативу?
22. Вы готовы позволить Богу дать вам возможность возместить ущерб там, где вы не знаете, как войти в контакт с каким-то определенным человеком из вашего списка, чтобы сделать это?

Б. В журнал:

1. Что вы заметили, предпринимая этот шаг, связанное со всеми аспектами вашей жизни?
2. Каким образом вы открыли для себя Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения вы потерпели?

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

Сделали все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб, за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим.

Девятый шаг делится на две части: (1) «Сделали все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб» и (2) «за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим».

Сделать все возможное

Делая четвертый и пятый шаги, мы дошли до списков обид, недостатков и примирений. Мы донесли список примирений до восьмого и девятого шагов. В восьмом шаге мы «стали готовы к этому». Вот все то, что мы сделали.

Когда мы «стали готовы к этому», начинают происходить весьма удивительные вещи. Произошедшие внутри нас перемены меняют наше отношение к этим людям, а сами люди, которых вы и не надеялись найти, вдруг снова появляются на вашем жизненном пути.

Личный опыт

Спустя некоторое время после внедрения этого процесса в мою жизнь, я заново прошел четвертый и пятый шаги. Я пришел со своим списком к восьмому шагу и был готов возместить ущерб в девятом.

Был один человек, которого я очень серьезно обидел — как материально, так и морально. Теперь мне нужно было возместить этому парню причиненный ему ущерб. Я знал его как облупленного, но вот уже десять лет не встречался с ним. Он жил в Тусоне, Аризона, а я — в Миссури. Это был не самый денежный период в моей жизни, и даже если бы я нашел его, то не смог бы позволить себе поездку в Тусон.

Я тогда работал в музыкальном бизнесе, помогал одному индейцу раскручивать его альбом. Я занимался ангажементом. Однажды мне позвонили; это были индейцы Папаго, из резервации, что прямо на окраине Тусона, Аризона. И случилось это как раз в тот момент, когда я добрался до этого парня в своем списке, и только начинал делать девятый шаг.

Они хотели организовать выступление. Я согласился и договорился обо всем.

Когда я рассказал обо всем своему индейцу, он заявил, что без меня не поедет и велел мне перезвонить и сказать, что «если О'Нейл не поедет с ним, то концерт не состоится».

Я позвонил им и сказал: «Ребята, я знаю, что у вас не так уж и много денег, но этот парень придет только в том случае, если я поеду с ним как его менеджер».

Они согласились: «Без проблем. Сколько это будет стоить?»

Это было как снег на голову: в течение сорока восьми часов после того, как я стал готов к примирениям, у меня в руках был билет до Тусона и обратно, было забронирование место в гостинице и были оплачены все расходы на поездку.

Я узнал в справочной номер телефона и позвонил своему бывшему другу; мы договорились, что он со своим приятелем, которого я тоже когда-то обидел, встретит меня в аэропорту.

Итак, через две недели после того, как я был готов возместить ущерб человеку, которого не видел десять лет, не имел понятия как его найти и как добраться до него, если найду, я сидел в его машине, в аэропорту. У нас была возможность пообщаться, и я смог принести свои извинения и получить пожизненное прощение. Мы провели немало времени вместе, мы были друзьями, пока алкоголь и наркотики не разрушили наши отношения. В общем, это было очень интересное и уникальное общение. Конечно, если Бог начинает действовать, это всегда *по-настоящему* интересно

Обретя готовность в восьмом шаге, будьте начеку! Будьте готовы к тому, что Господь поставит кое-кого из вашего списка прямо перед вашим носом в ближайшем супермаркете.

Все возможное

Мы пытаемся сделать все возможное для того, чтобы наладить контакт с теми, кому должны возместить ущерб. Звоним им. Пишем им. Позвоните и договоритесь о встрече. Будем надеяться, что у вас получится встретиться с ними — это лучше всего.

Примирение

Примирение состоит из двух частей: извинения и возмещения.

Извинение

Первая его часть — сказать «Извини». Мы извиняемся — за что бы то ни было. Мы можем сказать: «Когда это происходило, я был не в себе», — или «Я сидел на наркотиках», — или: «Я не понимал, что творю», — или что угодно... но всегда: «Мне очень жаль, что так случилось. Простишь ли ты меня?»

В течение этого времени мы фокусируемся на себе. Мы готовы признать свои ошибки. Помните, что это *мы* должны возместить ущерб, а не нам.

Нашей целью не является заставить этого человека осознать тот факт, что он тоже был ничтожеством тогда, когда это все происходило. Поэтому мы избегаем деталей и высказываний вроде: «Знаешь, мне на самом деле жаль, но, если бы ты тогда не начал, то и я не сделал бы...» или «Ты всегда вел себя так, словно был лучше меня, и я не мог этого снести, и поэтому я...». Нет, это не извинение. Мы должны сказать совершенно другое.

В нашем распоряжении результаты нашего исследования и наши негативные действия; мы доставляем информацию и возмещаем ущерб. Если они захотят сказать: «Ладно, ты же знаешь, что я тоже хорош...», — то мы просто кивнем или скажем: «Если ты так считаешь, все в порядке». Но не заходите дальше. Другими словами, если вам говорят: «Ну, я тоже не святоша», — не заводитесь: «Ну, раз ты уже начал...»

Возмещение

Вторая часть примирения — это возмещение. Принеся свои извинения, мы должны спросить: «Что я могу сделать для того, чтобы исправить это?»

Самый простой пример возмещения — это когда вы пришли к человеку, которому должны деньги.

Шаг девятый: Сделали все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб, за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим.

Вы можете сказать: «Я искренне сожалею о том, что я отобрал у тебя тысячу долларов; сейчас я прохожу этот курс и меняю свою жизнь. Я собираюсь стать хорошим парнем и больше не буду отбирать у людей их деньги. И мне очень нужно, чтобы ты простил меня».

Он может сказать: «Хорошо, я прощаю тебя, но где же моя тысяча?»

И тут мы не начинаем увиливать: «Ах, понимаешь, у меня нет тысячи долларов. Я просто как-то надеялся... что... ну, смирившись, и приехав сюда, чтобы рассказать тебе все это, я думал ты просто не станешь вспоминать об этом», — нет.

Мы говорим:

— Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию?

— Ну, ты можешь вернуть мне тысячу долларов.

Мы отвечаем:

— Я бы с удовольствием сделал это, но у меня нет тысячи долларов.

Тогда он говорит:

— Ну, а сколько у тебя есть?

Мы шарим по карманам и отвечаем:

— Пять долларов.

И этот человек говорит:

— Хорошо, давай.

Потом вы можете договориться о выплате денег.

Начиная проходить двенадцать шагов, я должен был бухгалтеру довольно большую сумму денег, еще по прошлым нашим делам. Я сказал ему: «Ты выполни эту работу, а я тебе заплачу».

Когда я подошел к восьмому и девятому шагам, то задолжал ему не только деньги, но и извинения. Я не заплатил ему, не имел возможности заплатить ему и избегал его. И вот, я встретился с ним, попросил у него прощения и признался, что был алкоголиком. Он ответил: «Я рад, что ты обнаружил это, мы все знали об этом».

Вот что я сказал ему: «Я хочу возместить тебе ущерб, но все, что я сейчас могу — это присылать тебе ежемесячно по пять долларов».

Он ответил: «Я принимаю это».

Это было в 1973 году, а в 1991 году я наконец-то полностью рассчитался с ним. Через время я удвоил сумму выплат, однажды даже послал ему двадцать долларов. В начале 1991 года остаток моего долга наконец-то составил двадцать долларов. Я выписал чек на двадцать долларов, написал записку и отправил ему. Восемнадцать лет по пять баксов в месяц. Не хватает, чтобы купить дом, но достаточно, чтобы рассчитаться с человеком, которому вы должны.

Примерно раз в три месяца он посылал мне записки: «Майк, спасибо за регулярные выплаты».

Так что не думайте, что вам придется вламываться в банк, бить себя кулаком в грудь и выпрашивать эту тысячу, чтобы потом прийти к нему и швырнуть деньги на стол со словами: «Вот твои деньги!» Просто пойдите и скажите: «Вот, что я могу сделать». И *делайте* это. И вы поразитесь терпимостью людей — *если будете это делать*.

Итак, за извинением следует непосредственно возмещение. И оно так же важно, если даже не важнее, как и извинения. И то, и другое вместе составляют примирение.

В некоторых случаях, прежде чем встретиться с человеком и принести ему свои извинения, вам нужно сначала возместить ущерб, как, например, в случае с алиментными. Бывшие мужья проживают где-то далеко, а жены подают на алименты. Их не интересуют ни его

звонки, ни встречи с ним. Все, что им нужно — это чек. Если она встретит его на улице, то заявит на него. Поэтому, чек — возмещение, или начало возмещения, — в таких случаях является единственной возможностью перейти к извинениям.

Простите себя

Есть еще одна важный момент, о котором не следует забывать. Нам нужно примириться еще с одним человеком — *с собой*. Мы должны простить сами себя — по-настоящему простить.

Это завершающая стадия прощения самого себя и обретения мира с самим собой; это даст нам возможность стать новым творением во Христе, тем, кем мы безуспешно пытались стать. Простите себя, чтобы вы смогли позволить себе стать тем, кем должны быть согласно Божьей воле.

Когда я так делаю, я становлюсь на колени и вспоминаю все, что сделал самому себе. Это уже было в четвертом шаге, но обычно я не заглядываю в свой четвертый шаг, потому что все это и так сидит в моей голове — все до боли знакомо. Я составляю список пагубных привычек, от которых еще не избавился, и возмещаю причиненный самому себе ущерб. Я говорю себе: «Я был не очень-то добр к тебе. Я довольно мерзко поступал с тобой. Я хочу попросить у тебя прощения».

Если вы хотите отделить «себя» от «него», вернитесь к вашему переполненному «загону стыда», где формируется ваше фальшивое «я». Отделите эту фальшивую, ненастоящую личность от своего истинного «я» и осознайте, что она принесла вам много вреда. Она должна возместить ущерб, а потом просто умереть и исчезнуть.

За исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим

Теперь вторая часть процесса примирения, о которой я хочу поговорить: «за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим».

Здесь мы видим две категории людей: «они» и «окружающие». И *мы* относимся как раз к «окружающим». Мы не возмещаем ущерб, если это может повредить нам.

Нам также не следует спешить с примирением, если человек еще не оправился от последнего нашего удара. Возможно, нам не хочется, чтобы он на нас злился, и мы торопимся наладить отношения и примириться с ним — но это не самое подходящее время для примирения. Иногда нам нужно дождаться, пока боль утихнет.

Другие

В основном риск нанести вред окружающим касается семьи и брака; яркий пример — измена.

Не можете же вы подойти к жене и сказать: «Дорогая, сейчас я работаю над восьмым и девятым шагами... в общем, я пару раз был не совсем верен тебе... ну, может не пару, а раз тридцать-сорок... Я просто хотел загладить свою вину; и вот тут у меня записаны все их имена, специально для тебя. Вот: это была Салли, Дженни... и помнишь, твоя сестра гостила у нас в том году?... Да, было... но всего один раз...»

Мы так не сделаем. Мы просто так не сделаем. Это причинит вред и *им*, и *окружающим*, в том числе и вам. Это слишком жестоко.

Основное правило гласит: *нельзя наладить собственную жизнь, испортив чью-то*. Понятно? Позвольте мне перефразировать: вы не сможете облегчить свою жизнь за чей-то счет.

Это *наш* список и *наши* примирения. Не их.

Шаг девятый: Сделали все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб, за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим.

Свобода от обид

Свобода от обид — это одно из важнейших следствий девятого шага. Обиды — это основная причина того, что мы продолжаем делать глупости и жалеть себя. Если мы продолжаем цепляться за свои обиды и за свою ненависть, то мы продолжаем оправдывать свое поведение и свои поступки, а потом жалеем себя. А если постараемся, то добьемся еще и жалости от других.

Поэтому, делая восьмой и девятый шаги, мы должны решительно отказаться от своих обид. Этот шаг призван помочь вам расстаться с ними раз и навсегда.

Обычно те люди, которые попали в ваш список примирений, фигурируют и в вашем списке обид. Если так, то получается, что мы должны извиниться перед людьми, на которых обижаемся. Мы должны попросить у них извинения за то, что они не нравятся нам.

Но это не значит, что мы можем оскорблять их: «Ты знаешь, я всегда терпеть не мог твою... Вот как впервые увидел тебя, так и возненавидел. Мне кажется, что ты ничтожество, и я не перевариваю тебя... Пока». Так мы не делаем.

Мы идем и приносим извинения за свою агрессию, ненависть и злость к этим людям. Это разные вещи.

Иногда действительно трудно оставить обиды и настроиться на прощение. В таких случаях помогает «письмо ненависти».

Например, у вас есть отец или мать, которые еще живы, или еще кто-то, кого вы ненавидите или за что-то злитесь на него. Вы пишете таким людям «письма ненависти», или гневные письма, — *письма, которые вы никогда не пошлете им*. Но вы можете зачитать их своей группе Двенадцати шагов, если вы занимаетесь в составе группы, или своему попечителю. Вы можете также проделать своего рода духовное упражнение, прочтя их вслух Богу, чтобы попытаться избавиться от этих негативных чувств.

Прежде чем мы сможем избавиться от этой проблемы, мы должны признать ее наличие. Это главная цель написания писем. Итак, мы пишем письмо и читаем его.

Часто, испытывая сильный гнев, обиду или ненависть к кому-то, мы пытаемся, пытаемся и пытаемся простить этого человека... и просто не можем. Мы просто не можем. Мы в очередной раз убеждаемся в том, что мы бессильны сделать это. Поэтому нам нужно вернуться назад, взять с собой Иисуса, и вместе с Ним пройти этот процесс, признавая эту ненависть. Наша цель не ненавидеть, но признать наличие этого чувства — признать результаты своего исследования и начать работу над ними, побеждать их.

Я обнаружил, что если вы поживете некоторое время со своей ненавистью, если вы напишите эти письма и «посмакуете» их какое-то время, — тщательно, изо дня в день — то вам это надоест. Фактически, довольно скоро вы просто не сможете этого делать.

Одна из процедур, которую я практикую со своими подопечными в этой области, это написание «писем ненависти». Эти письма приносят мне. Я прошу переписать их так, чтобы их можно было назвать *настоящими* письмами ненависти. Потом я заставляю их ежедневно читать эти письма. На коленях. А потом молиться.

Я мог бы показать вам одно из написанных мною... если бы оно у меня осталось. Я сжег их, все. Я больше не мог читать их.

Бог только встречает нас там, где мы находимся. Он не может встретить вас там, куда вы собираетесь прийти, там, где вы уже были или там, где вам хотелось бы быть.

Промедление

Есть тенденция откладывать девятый шаг. Суть промедления — страх. Мы должны оставить страх, закатать рукава и идти возмещать ущерб.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

Мы оправдываем свое промедление поговоркой «Кто старое помянет, тому глаз вон».

Или: «Ну, они меня немного обидели, а потом и я их немного... мы квиты. Не будем ворошить прошлое».

Или: «Бог позаботится об этом. Я молился об этом в прошлом году; пусть все идет своим ходом, я уверен, что все будет в порядке».

Или мы начинаем избегать этого человека — мы находим причину, чтобы объехать стороной тот район, где можем встретить его.

Еще мы пытаемся оттянуть возмещение, перекручивая на все лады фразу о вреде «им или окружающим». Мы ищем все новые доказательства того, что это может повредить ему или окружающим, и в конце концов уговариваем себя, хотя на самом деле это не соответствует действительности.

Действуйте

Мы составили список, просмотрели его, обдумали, прочитали эту главу, — потрудились — но все это не будет иметь никакого значения до тех пор, пока вы не начнете действовать. Та духовная жизнь, в которую мы с вами входим сейчас, это не только теория. Меняют и освобождают нас действия. Так что берите трубку и звоните этому человеку, пишите ему письмо, встречайтесь с ним, договаривайтесь о встрече и примиряйтесь. Пересильте себя и пройдите через это.

Если вы должны примириться с кем-то, кто уже умер, напишите ему письмо.

Так было в случае с моим отцом. Я что-то успел, но не все. Поэтому я написал ему письмо и на коленях, как молитву, прочитал ему это письмо вслух. И с тех пор в моей душе царит мир. Может показаться, что такой метод не сработает, но он сработает — если с вами Бог.

Правильное отношение

Итак, когда мы возмещаем ущерб, то идем к людям, настроившись на прощение. Мы не должны бормотать что-то себе под нос и ходить вокруг да около. Мы спокойно и искренне идем к цели. Мы деликатны и смиренны.

Еще одна история

Пройдя еще раз шаги с четвертого по девятый, я должен был извиниться перед одним человеком за то зло, которое причинил ему. Я пошел к нему и принес свои извинения; он же еще остро чувствовал боль обиды. Он мне сказал: «Ладно, (О'Нейл, знаешь, ты был ничтожеством. Я не знал тебя, пока ты пил, мы встретились, когда ты уже завязал. Но ты был трезвым ничтожеством. Насколько я понимаю, ты им же и остался».

Я сказал: «Большое спасибо. Я ценю твое мнение. Я просто хотел принести извинения». И ушел.

Затем я встретил своего приятеля, который был моим попечителем. А он, случайно, накануне видел того человека. Он сказал мне:

— Боже мой, что ты сделал с таким-то?

Я ответил:

— Ну... в общем-то... ничего.

— Тебе нужно пойти к нему и попросить прощения! — сказал он мне.

— Я уже попросил. Я пошел к нему, объяснил ему все и попросил прощения, — возразил я.

Шаг девятый: Сделали все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб, за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим.

— Ничего не вышло!

— Ну, знаешь, это уже его проблема, — ответил я. — Я сделал то, что должен был сделать, а теперь это уже его проблема.

— Нет, это *твоя* проблема. Ты должен еще раз поговорить с ним.

— Ну, уж нет. Не заставляй меня снова идти к нему.

Но я должен был пойти к нему. Снова звонить ему. Идти. Извиняться. Сидеть с ним. И *действительно* смириться, и *действительно* просить прощения. И быть с ним самим собой. Когда я сделал это, все стало совершенно иначе. С тех пор прошло много лет. Сейчас мы с ним близкие друзья.

Но, если бы я не вернулся, не сделал того, что мне сказали, и искренне, смиренно и от сердца не сделал бы того, чего ожидал от меня Бог, то эта ситуация до сих пор не разрешилась бы. Понимаете, когда я пришел к нему в первый раз, я, вероятно, был также зол на него, как и он на меня. Я пришел и сказал: «Ну, извини!» — так, как говорят дети, когда их заставляют извиниться: «А теперь попроси у нее прощения, а ты — попроси у прощения у него». Я сделал так, и это не принесло результата. Он не принял таких извинений. Но, когда я вернулся с другим отношением, с другим сердцем и был искренне настроен на то, чтобы извиниться, то все получилось.

Проверяйте себя

Итак, если вы принесли свои извинения, но этот человек не захотел вас простить, вы, вероятно, захотите поверить себя и убедиться в правильности своих действий, определить, насколько искренни вы были.

Что вам нужно будет сделать, это вернуться и снова пройти четвертый и пятый шаги. Проверьте свое отношение. Когда я ходил к нему, я все еще злился на него? Я обвинял его? Даже если мои слова были правильными, не лицемерил ли я? Я на самом деле хотел возместить ущерб? Что же произошло на самом деле?

Проанализируйте это *и* поговорите об этом с вашим попечителем. Поговорите с кем-то, кто уже прошел через это и будьте честным с самим собой.

Этот процесс не рассчитан на самостоятельную работу. Он рассчитан на то, чтобы с вами был кто-то, кто сможет со стороны указать ваши просчеты. Пойдите к своему попечителю или к человеку, которому вы доверяете и который тоже проходит эту программу, и скажите: «Вот что я сделал, вот что я думаю, вот что произошло, и вот какой результат. Что ты можешь сказать по этому поводу?»

Получите ответ. «Вот что я писал об этом в четвертом шаге».

Если этот человек скажет: «Ну, если ты на самом деле говоришь правду, и если ты всем сердцем и всей душой стремился к возмещению, то просто продолжай идти вперед». (Но не нужно впадать в со-зависимость и просто пытаться привлечь людей на свою сторону.)

Этот шаг сработает. Эти шаги, восьмой и девятый, помогут вам. Помогут практически. Это не просто упражнение для тех, кому нечем заняться в субботний вечер. Они предназначены для того, чтобы помочь вам решить проблему.

Случается, что человек не может принять ваши извинения или примириться с вами, хотя вы от всего сердца желали этого и готовы были возместить причиненный вами ущерб, — тогда это действительно *их* проблема, их и их отношений с Богом. Но в большинстве случаев все получается. Это чудесным образом изменит положение, в котором вы находитесь. Для обеих сторон.

Мир

Итак, мы возмещаем причиненный нами ущерб везде, где только можем. Мы звоним, пишем, встречаемся, и, добравшись до конца своего списка или хотя бы до его середины, мы начнем ощущать невероятное облегчение освобождения от оков обид и ненависти, сковывавших нас всю жизнь.

Некоторые из вас затаили обиду на кого-то из родственников, живых или уже умерших. Они не изменятся, но вы можете измениться. Если вы пройдете восьмой и девятый шаги, то почувствуете невероятное облегчение.

Шаги с четвертого по девятый я называю «долиной смерти». Это последний шаг по «долине смерти». Сделав этот шаг, мы сможем почувствовать себя в мире с Богом, в мире с собой и в мире с другими людьми, включая тех, с которыми мы были не в ладу.

Мы пребываем в мире, возможно, впервые в жизни. В том превосходящем всякое разумение мире, о котором говорил Иисус.

Мы начинаем лучше себя чувствовать. На этом этапе мы перестаем заниматься самобичеванием и самоуничижением. Мы начинаем ценить себя, в нас пробуждается чувство собственного достоинства.

Обещания

Вот что говорится о девятом шаге в книге «Анонимные алкоголики»:

Если мы со всей серьезностью отнесемся к этой фазе своего развития, то уже на полпути будем поражены результатами.

Мы познаем новую свободу и новое счастье.

Мы не будем сожалеть о прошлом и о том, что захлопнули за ним дверь.

Мы сможем понять, что такое душевный покой и мир в душе.

Неважно, насколько далеко мы зашли, мы сможем увидеть, как наш опыт приносит пользу другим.

Чувство никчемности и жалости к себе исчезнет.

Мы перестанем интересоваться лишь собой и начнем интересоваться ближними.

Мы распрощаемся со своекорыстием.

Изменится наше мировоззрение и отношение к жизни.

Мы освободимся от страха перед людьми и завтрашним днем.

Мы научимся управляться с ситуациями, которые раньше ставили нас в тупик.

Мы вдруг поймем, что Бог делает для нас то, чего мы не смогли бы сделать для себя.

ШАГ ДЕВЯТЫЙ • ДЕЙСТВИЯ

Нам нужно искать прощения в трех разных направлениях. Прежде всего, нам нужно получить прощение от Бога, поскольку мы имеем дело со своими собственными недостатками. Затем нам нужно простить других, так как мы имеем дело с нашими собственными обидами. И, третье, возмещая людям причиненный нами вред, мы стремимся к тому, чтобы они простили нас.

И лишь после этого мы действительно начинаем обретать мир — с Богом, собой и людьми. Если мы не уладим проблемы во всех трех областях, где необходимо прощение, в нашей душе останется отголосок войны.

Поразмышляйте над этим шагом, прежде чем перейдете тому, чтобы:

Сделать все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб, за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим.

Цель этого шага — примириться с людьми, которым вы так или иначе причинили зло, попросить прощения, возместить им ущерб, если это возможно, таким образом примирившись с ними.

А. Действия

Своевременность играет здесь решающую роль. Приняв решение сделать все возможное, чтобы возместить нанесенный этим людям ущерб, молитесь, чтобы Бог даровал вам способность безошибочно почувствовать подходящий момент и после этого немедленно идите к этому человеку, звоните или пишите ему.

В формулировке шага содержится предостережение: «за исключением случаев, когда это может повредить им или окружающим». Вы должны быть предельно честными и не использовать его в качестве отговорки, чтобы избежать общения с кем-то, кому вам необходимо возместить ущерб.

Помните, что ваша задача — обрести мир с окружающими, а не пытаться заставить их примириться с вами.

Проверьте себя:

1. Как вы используете предостережение в качестве предлога для того, чтобы уклониться от примирения с кем-то?

2. Вы подготовились к тому, чтобы в полной мере выполнить все требования девятого шага?

3. Вы подумали над тем, как именно будете возмещать ущерб людям из вашего списка (позвоните, напишите им или встретитесь с ними)?

4. Что конкретно вы готовы сделать, чтобы наладить отношения с тем или иным человеком?

Процесс примирения, частичного примирения или попыток примирения:

5. Каковы результаты ваших примирений или попыток примирения?

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

6. Вы столкнулись с людьми, которые не смогли вас простить? Если да, что вы предприняли в этой связи, если предприняли что-то?

Следующие вопросы опираются на обещания девятого шага. Сделав несколько примирений, проверьте себя:

7. Как вы ощущаете новое чувство свободы и счастья, которого не испытывали до этого?

8. Что вы чувствуете по отношению к своему прошлому, хотите ли вы просто захлопнуть за ним дверь?

9. Вы стали спокойнее? Вы узнали, что такое мир в душе?

10. Как вы можете использовать свой опыт во благо ближним?

11. Вы выросли в своих глазах?

12. Вы перестали жалеть себя?

13. Вы стали внимательнее к окружающим и их нуждам?

14. Вы стали менее эгоистичным?

15. Как изменилось ваше мировоззрение?

16. Вы стали меньше бояться людей?

17. У вас прибавилось уверенности в своем материальном положении?

18. Чувствуете ли вы, что теперь справитесь с такими ситуациями, которые раньше ставили вас в тупик?

19. Что сейчас делает для вас Бог такого, чего вы не смогли бы сделать для себя сами?

Б. В журнал:

1. Какие изменения вы переживаете сегодня в своих мыслях, чувствах или своем поведении в результате того, что сделали этот шаг?
2. Каким образом вы открыли для себя Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения вы потерпели?

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Продолжили исследовать себя и без обиняков признали те случаи, когда были неправы.

С первого по девятый шаги мы приводили порядок свой дом, по крайней мере пытались сделать это. Будем надеяться, что мы изменились, — избавились от вредных привычек, которые не позволяли нам добиться успеха в некоторых, если не во всех, сферах нашей деятельности.

Мы можем вытереть пот и сказать себе: «Я счастлив, что все позади и мне не нужно будет еще раз пройти через это». Да, вам не придется еще раз делать то же самое и с теми же самыми людьми. Видите ли, десятый шаг возвращает нас в процесс — он переносит нас в четвертый шаг, ведет к девятому и подталкивает к двенадцатому. Он вовлекает нас в процесс **практики и роста**.

Книга «Анонимные алкоголики» говорит:

Эта мысль приводит нас к десятому шагу, который предлагает нам продолжить исследовать себя и исправлять ошибки, неизбежно сопутствующие нашему движению вперед. Мы решительно ступили на этот путь, освободившись от груза прошлого. Мы обрели водительство Духа. Теперь наша цель — возрастая в понимании и применении. Это не происходит за день — этот процесс длится всю жизнь. Продолжайте наблюдать за своим эгоизмом, лживостью, обидами и страхом. Заметив их проявление, немедленно просите Бога об избавлении от них. Мы сразу же обсуждаем их с кем-нибудь и немедленно исправляемся, если причинили кому-то вред. Затем мы решительно направляем свои мысли на тех, кому мы можем помочь. Любовь и терпимость — наше руководство к действию. Эти инструкции — для нас:

Сказано: «Мы обрели водительство Духа». То есть теперь мы живем духовной жизнью.

Дальше говорится, что наше исцеление «не происходит за день — этот процесс длится всю жизнь».

Там также сказано: «продолжить исследовать себя... Продолжайте наблюдать за своим эгоизмом, лживостью, обидами и страхом».

Обнаружив эти отклонения, мы опознаем их и немедленно обсуждаем с кем-то.

Мы просим Бога удалить эти недостатки, как только замечаем их.

Обидев кого-то, мы сразу же просим прощения.

Сделав это, мы думаем о ком-то еще.

Вы видите, к каким шагам мы возвращаемся?

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

Мы продолжаем искать недостатки, например, обиды — это четвертый шаг.

Мы собираемся обсудить их — шаг пятый.

Мы просим Бога удалить эти недостатки — шестой и седьмой шаги.

Мы просим прощения у тех, кому причинили вред — восьмой и девятый.

А потом мы перепрыгиваем к двенадцатому шагу — мы направляем свои мысли на кого-то еще. «Любовь и терпимость — наше руководство к действию».

Итак, десятый шаг возвращает нас к четвертому-девятому шагам, плюс двенадцатый. Таковы особенности десятого шага, довольно своеобразного, как мне кажется.

В обзоре мы говорили, что шаги десятый и одиннадцатый — это шаги практики и роста. Вы увидите, насколько десятый шаг связан с реальной жизнью. Кто-то сказал: «Мы делаем шаги для того, чтобы научиться делать шаги, — для того, чтобы уметь делать шаги». Что ж, делая десятый шаг, мы убеждаемся в истинности этого изречения.

Продолжаем исследовать себя

Существует три вида наблюдения: текущее, ежедневное и периодическое.

Текущее наблюдение

Это постоянное наблюдение за своими действиями в течение дня.

Мы занимаемся своими делами, появляется Барни, что-то говорит, и это что-то очень злит нас. Мы чувствуем гнев, обиду, унижение... и хотим отплатить ему той же монетой.

Мы пытаемся идентифицировать свои чувства (четвертый шаг), а также пытаемся успокоиться и удержаться от необдуманной реакции.

Потом, если есть возможность, мы обсуждаем это с кем-то (пятый шаг), а если «под рукой» не оказалось того, с кем можно поговорить, мы сразу же переходим к шестому и седьмому шагам, просим Бога удалить это: «Я в ярости. Я готов взорваться от гнева. Пожалуйста, Боже, избавь меня от него». Возможно, позже у вас будет возможность обсудить это с кем-то, лучше всего с вашим попечителем или с тем, кто тоже проходит «Двенадцать шагов» и хорошо понимает вас.

Если же мы все-таки взорвались и Барни задело взрывной волной, — если мы сказали ему все, что могли и обидели его, — то нам нужно немедленно перейти к восьмому и девятому шагам. Мы должны немедленно признать, что были неправы. И мы не только признаем это перед Богом или просто вслух. Мы идем и говорим: «Слушай, друг, после твоих слов я почувствовал себя униженным и оскорбленным, поэтому разозлился. Вместо того чтобы поговорить с тобой об этом, я сорвался. Я был неправ, извини». Мы должны поступать именно так, а не прятать свою обиду в укромное место и думать: «Запишем еще очко на счет Барни. Скоро он перевыполнит свой план».

Если мы складываем свои чувства, и Барни начинает перевыполнять план, то происходит интересное явление — мы становимся жертвой так называемого «перенаправленного гнева». Вечером мы приходим домой, и наш младшенький, подбегая к нам, говорит: «Папочка, папочка, я уже три дня прошу тебя починить мой велосипед, а ты еще не починил его, а я очень хочу, чтобы ты его уже починил. Может ты пойдешь и починишь его?»

Мы моментально хватаем малыша, хорошенько встряхиваем его и впадаем в подобие истерики: «Заткнись и катись с глаз моих!» — хотя объектом нашего гнева все это время являлся Барни, а не ребенок.

Ежедневное наблюдение

Второй вид наблюдения — это ежедневное наблюдение.

Шаг десятый: Продолжили исследовать себя и без обиняков признали те случаи, когда были неправы.

Вечером мы анализируем все свои поступки и все события дня: не обидели ли мы кого-нибудь, не действовали ли мы под влиянием гнева, обиды, жалости к себе, эгоизма и т. д. Если мы находим, что причинили кому-то вред, то стараемся как можно скорее исправить это.

Нам также нужно отметить все хорошее, что мы сделали за день. Вы можете не поверить, но иногда мы совершаем неплохие поступки. Мы записываем их и говорим: «Это было неплохо. Вы посмотрите, вот здесь я победил. Это здорово. Я достиг цели. Раньше я не мог этого сделать. С Божьей помощью я сдержал свой гнев». Итак, записываем свои победы.

В конце каждого дня мы уделяем этому минут десять-пятнадцать.

Периодические проверки

Периодические проверки делаются один-два раза в год.

Для этого желательно где-нибудь уединиться. Можно посвятить этому выходные. Или просто выбрать время, сесть и поработать над этим. Мы делаем типовые исследования, так же, как делали в четвертом шаге, начиная с того времени, когда делали это в последний раз.

Во время одного из своих типовых исследований я обнаружил такую область своей жизни, которую никогда не исследовал раньше. Поскольку прежде я не задумывался об этом, то решил вернуться в прошлое и уделить должное внимание этой стороне своей жизни.

Итак, мы записываем итоги своей периодической «инвентаризации», формально делая пятый шаг, и с этим списком переходим к шестому, седьмому, восьмому и девятому шагам. Мы содержим свой дом в чистоте. Помните, с первого по девятый шаг мы наводили в нем порядок. Теперь мы хотим содержать свой дом в порядке, насколько это возможно.

Без обиняков признали те случаи, когда были неправы

Дойдя до «без обиняков признали», я понял, мне необходимо решать: либо я собираюсь быть правым, либо счастливым. Собираюсь ли я быть правым? «Несомненно, я прав! И меня не волнует, что думают другие, меня не волнует, что они скажут, я — прав! Я ничтожество, и я хочу морально добить этого парня, но я *прав!*»

Порой то, что мы правы, почти губит нас. Я предпочитаю быть свободным, а не правым. Одним из наших недостатков, которые мы нашли в четвертом шаге, является самооправдание.

Другим — нечестность. С кем мы нечестны? С самими собой. Вот с кем мы неискренни в своем самооправдании и своей жалости к себе. Помните, я могу взять любую ситуацию, включая те, в которых я прав, и выжать из нее жалость к себе. Я могу оправдать любое поведение. Не важно, что это. Я могу оправдать все свои обиды, любой свой гнев, любую ненависть, любую зависимость или любое пристрастие, — все, что угодно. И когда я оправдываю себя настолько, что мне становится жаль себя, я удовлетворяюсь собственными страданиями. А если я, как уже говорилось, смогу найти еще одного такого же тупоголового, как я сам, и заставлю его жалеть меня, — то я на коне!

Как говорят: «Бедняжка я, несчастный. Налей-ка мне еще».

Цели

Итак, исследования, проведенные нами в четвертом шаге, а позже и в десятом, помогут нам выяснить, кто мы, что мы и куда идем.

Когда я делал десятый шаг, то поставил перед собой цели. Я обнаружил, что установление целей является наиболее действенным способом приведения в порядок собственной жизни и приобретения контроля над ней.

Однако определение целей — это нечто большее, чем длинный список желаний, записанных вами на листе бумаги.

Я понял, что определение целей должно вылиться в список целенаправленных и конкретных действий. Я беру лист бумаги и делю его на колонки. Каждая колонка посвящается времени достижения определенной цели — например, цель года, цель полугодия, месяца, недели. Я принимаю решение: чего я хочу достичь и добиться за год. Затем я решаю, чего я хочу достичь и добиться за полгода, чтобы это помогло мне достичь моей годовой цели. После этого я решаю, чего должен добиться за месяц, чтобы достичь своей полугодовой цели. И, наконец, я решаю, что мне нужно сделать в течение недели, чтобы достичь цели месяца. И все это должно соответствовать тому, как я собираюсь попасть туда, где решил оказаться через год.

В качестве примера можно использовать финансовую цель. Скажем, я задаюсь целью иметь на своем банковском счете двенадцать сотен долларов. Следовательно, через полгода на моем счете должно быть как минимум шестьсот долларов. Значит, в месяц я должен положить на счет сотню долларов, то есть двадцать пять долларов в неделю. Для этого я должен каждую неделю откладывать по двадцать пять долларов.

$$\begin{aligned} \$ 1200 \text{ в год} &= \$ 600 \text{ за полгода} \\ \$ 600 \text{ за шесть месяцев} &= \$ 100 \text{ в месяц} \\ \$ 100 \text{ за месяц} &= \$ 25 \text{ в неделю} \end{aligned}$$

Чем более конкретными будут ваши действия, направленные на достижение поставленной цели, тем проще будет достичь этой цели.

Например: «Я хочу навести порядок в гараже — там уже пять лет бардак». Мы принимаем общее решение: пойти в субботу после обеда в гараж, выбросить весь хлам, разложить все по полочкам и навести идеальный порядок. Но потом мы начинаем тянуть и откладывать. Поэтому, если речь идет о чем-то подобном, вы принимаете решение: «За этот месяц я хочу привести в порядок гараж. На этой неделе я займусь правым дальним углом — в субботу выделю два часа на то, чтобы освободить этот угол от ненужных вещей». (Возможно, вам придется начать с двери, чтобы попасть в него, — смотря насколько запущен ваш гараж.) Должны быть запланированы конкретные, целенаправленные действия.

Разбейте общую цель на ежедневные цели. Что касается меня, то я заметил, что если я вечером просматриваю список своих общих целей и выписываю себе задание на завтра, то на следующий день могу справиться с достижением дневной цели за пару часов. Но если я откладываю определение завтрашних целей на завтра, то на следующий день пара часов у меня уходит только на то, чтобы определить цель на сегодня. А если вы за пару часов справляетесь с достижением своей дневной цели, то у вас остается масса времени для всего, что необходимо сделать, включая и вашу работу.

Размышляя о какой-то конкретной сфере своей жизни, я обычно задаю себе четыре вопроса:

1. Чего я достиг на данный момент?
2. Чего я хочу достичь?
3. Когда я хочу достичь этого?
4. Как я собираюсь этого достичь?

Вот несколько сфер нашей жизни, которые можно рассмотреть. Вы можете задать себе четыре вопроса о каждой из них и записать ответы, а затем определить время достижения поставленных целей.

(Это общий список, который я использую для определения своих целей. Вероятно, у вас будут и другие сферы, которые вы захотите добавить в этот список.)

Шаг десятый: Продолжили исследовать себя и без обиняков признали те случаи, когда были не нравы.

Сфера жизни	Где я?	Где я хочу быть?	Когда я хочу там быть?	Как я намерен достичь цели?
Духовная				
Трезвость (но не думайте, что имеется в виду отсутствие алкогольной зависимости, речь идет о трезвости, как цельности ума и духа. Подумайте о том, что означает трезвость в вашей конкретной ситуации. Над чем вы пытаетесь одержать победу — над работоголизмом? зависимостью от кого-то? от отношений?)				
Семья				
Отношения				
Социальная				
Физическая				
Эмоциональная				
Образовательная				
Финансовая				
Карьера				

Если вы рассматриваете финансы, то спросите себя: «В каком состоянии мои финансы в данный момент? Какого материального положения я хочу достичь? Когда я хочу этого достичь? Как я буду этого добиваться?» Потом составьте план достижения своей цели и разбейте его на дни, недели и месяцы, определив контрольные точки на пути достижения цели.

Когда я начинал свою экономию, я начинал с пяти долларов в неделю. Мне приходилось переламывать себя, потому что внутренний голос говорил мне: «Какой смысл таскать в банк эти пятерки, если не можешь положить на счет сразу сотню?» Но вскоре после того, как вы начали откладывать по пять долларов в неделю, на вашем счету оказывается довольно ощутимая сумма.

Когда на моем счету появилась тысяча долларов, я просто не поверил своим глазам. Иногда я откладывал чуть больше пяти долларов, но начинал с пяти. Это было просто невероятно. У меня на счегу лежала целая тысяча. Они не ушли на выплаты за дом или за машину, их никому не нужно было отдавать, это были мои деньги! Я испытал огромную радость успеха.

Итак, установление целей является хорошим вкладом в поддержание вашего роста и движению к успешному исцелению, это позволит вам перестать заниматься самобичеванием, которое изводило вас до сих пор. Раз за разом: «Да, я попытался сделать это, и, как всегда, неудачно. Снова неудача». После девятого шага мы оставляем жизнь «от кризиса к кризису» и движемся к успеху и росту. Мы уже подготовлены и не спасуем перед кризисной ситуацией, которая раньше казалась нам безвыходной.

Вы достойны этого

Мы не очень-то дисциплинированы. Мы со-зависимые, самовлюбленные, с комплексом неполноценности, маниакально-зависимые личности, безалаберные алкоголики, наркоманы и маньяки — у нас большие проблемы с дисциплиной. (Возможным исключением будет человек, чей пунктик — дисциплина.)

Но, для того чтобы уделить должное внимание каждой из сфер своей жизни и сделать дисциплину неотъемлемой частью своей жизни, мы должны осознать, что достойны того, чтобы добиться успеха в жизни. Видите ли, я склонен помогать кому-то достичь его цели, совершенно забывая при этом о своих собственных целях.

Итак, моя дисциплинированность непосредственно связана с осознанием мною того, что я *достоин* того, чтобы быть дисциплинированным, того, чтобы иметь на своем счете тысячу долларов, а не раздать эти деньги тем, кто, на мой взгляд, нуждается в них больше, чем я.

Нам очень трудно быть дисциплинированными, но когда мы ставим перед собой осуществимые цели и идем к ним, это дисциплинирует нас.

Некоторые из вас могут переживать о том, что мы заняты установкой целей для себя, а не для Бога. Но так как с четвертого по девятый шаги мы избавились от всего своего

багажа, то обнаруживаем, что хотим того же, что хочет Бог. Мне кажется, так и есть. Будем надеяться, что к десятому шагу мы забудем о своем «я» — эгоцентризме, эгоизме, жалости к себе и т. д. Ведь все то, что мы до сих пор делали, мы делали с целью получить Божью волю для нашей жизни и следовать ей.

Когда мы начинали этот процесс, определенные сферы нашей жизни были неуправляемыми. Но к тому времени, когда мы делаем десятый шаг, наш разум прояснился и мы больше сосредоточены на Боге, нежели на самих себе.

Обещания

Позвольте мне дать несколько собственных обещаний десятого шага.

Первое: поскольку наше отношение к людям меняется, *проблемные отношения начинают исчезать*. Я хочу, чтобы вы поняли насколько это важно. Мы не можем существовать без отношений

Если я уйду жить в горы в Колорадо, где единственным человеком, кого я буду видеть, буду я сам, ну и еще кто-то, у кого я буду покупать продукты каждую неделю там, внизу, в маленьком городке, то у меня останется совсем мало проблем. Моей единственной проблемой будут белки, ворующие мое печенье. Но если я спущусь с гор и войду в комнату, полную людей, то должен буду завести *отношения*, и тогда у меня появится масса проблем.

Я не знаю, хорошо это или плохо, но это так. А что сказал Бог? Сказал ли Он «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим... и иди жить в горы в Колорадо?» Нет, это не то, что Он сказал.

Иисус сказал: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею ... возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Марк. 12:30-31).

Замечательно, теперь у меня появились проблемы. Имеется в виду то, что я должен любить вас. Вы не должны нравиться мне, но я должен любить вас и поддерживать с вами отношения. Но у меня проблемы с отношениями с людьми. Когда мне нужно вступать во взаимоотношения с другими людьми, все то, что мы вносили в свои списки, снова вылезает и начинает отравлять мою жизнь. Итак, взаимоотношения — это то, где у меня больше всего проблем. И поэтому это обещание очень важно для меня.

Еще одно обещание — *мы начинаем избавляться от того фальшивого «я»*, о котором мы с вами говорили, этого порождения нашей отравленной стыдом сущности. Эта фальшивая личность выходит в мир и заводит с кем-то отношения, а мы только сидим и наблюдаем. Мы осуждаем ее и говорим: «Смотри, что творит. Ты только посмотри на это. Надо бы прекратить это безобразие».

Следующее обещание — *освобождение от чувства вины*. Не правда ли, это будет замечательно? — ведь стыд отравлял наше существование многие годы.

И еще — мы стали *способными помогать другим*. Теперь мы можем делать это, потому что излечились сами. Мы можем быть настоящими потому, что признаем свои ошибки и заблуждения. Мы научились быть собой.

И, наконец

В десятом шаге мы продолжаем освобождаться от того нагромождения, которое закрывает нам доступ к свету Божьего Духа. Теперь, когда мы начали ощущать ту полноту, которую Он уготовил нам через Своего Сына Иисуса Христа, мы обретаем желание возрастать в Его Духе и позволяем Ему возрастать в нас.

ШАГ ДЕСЯТЫЙ • ДЕЙСТВИЯ

Десятый шаг — это шаг поддержки. С первого по третий шаги вы обретали мир с Богом; с четвертого по седьмой — мир с самим собой; с восьмого по девятый — мир с окружающими. Теперь, в десятом и одиннадцатом шагах, вы будете делать все, что необходимо для того, чтобы поддерживать мир с Богом, собой и с людьми.

Поразмыслите над этим шагом прежде, чем перейдете к тому, чтобы:

Продолжить исследовать себя и без обиняков признавать те случаи, когда были неправы.

Вы будете продолжать ежеминутно и ежедневно исследовать себя, чтобы содержать свой дом в чистоте, а свои взаимоотношения — в порядке. Вы будете периодически делать углубленные исследования, начиная с того момента, когда вы закончили последнее в четвертом шаге. Для этого возвратитесь к четвертому шагу и следуйте инструкциям этого шага.

Цель нижеследующих действий — всестороннее рассмотрение того, кем вы были раньше и того, кем вы являетесь теперь.

А. Действия

Исследуем себя:

По мере прохождения этих шагов вы узнали о себе много нового. Эти знания удерживают вас от отрицания и позволяют вам ощущать реальность, тем самым позволяя вам поддерживать мир с Богом, с собой и другими людьми.

Следующие ниже пункты суммируют различные аспекты вашей индивидуальности, позволяя вам лучше разобраться в себе. Просто запишите то, что вы узнали о себе, делая эти шаги. Ежедневно дополняйте их, узнавая что-то новое.

1. Актив:

2. Недостатки:

3. Обязательства:

4. Обиды:

5. Страхи:

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

6. Зависимости:

7. Поведение:

8. Привычки

9. Склонности:

10. Настроение:

11. Духовные дары:

12. Особые таланты/способности:

13. Увлечения:

Б. В журнал:

1. Какие изменения вы переживаете сегодня в своих мыслях, чувствах или своем поведении, сделав эти шаги?
2. Каким образом вы открыли для себя Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения вы потерпели?

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

Молились и размышляли, чтобы полнее контактировать с Богом, настолько, насколько мы поняли Его, моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее.

Десятый и одиннадцатый шаги — это шаги поддержки или роста. Как я уже говорил, десятый шаг возвращает нас к четвертому шагу и ведет до девятого, добавляя двенадцатый. Теперь мы увидим, что одиннадцатый шаг возвращает нас к первому, второму и третьему шагам.

В третьем шаге мы приняли решение доверить Богу заботу о своей душе и своей жизни — настолько, насколько мы поняли Его. По мере нашего роста в условиях сознательного общения с Богом, Он начинает раскрываться в нашей жизни, и мы начинаем расти в своем понимании Его. Мы исполняем решение третьего шага здесь, в одиннадцатом шаге.

Мир с Богом

В обзоре мы говорили о том, что первый, второй и третий шаги дадут нам мир с Богом. С четвертого по девятый шаги мы обретаем мир с собой и другими. В десятом и одиннадцатом шагах мы поддерживаем этот мир. В десятом шаге мы поддерживали мир с собой и окружающими, в одиннадцатом шаге мы поддерживаем и развиваем мир с Богом, или наши отношения с Ним.

Результатом такого мира будут более глубокие и значительные отношения с Богом по мере нашего возрастания в понимании Бога и по мере того, как Его жизнь проявляется в нас.

Молитва и размышления

Давайте сначала поговорим о молитве и размышлениях. Молиться — говорить Богу. Размышлять — это внимать Ему.

Ежедневно пребывая в молитве и размышлениях, мы признаем свое бессилие (первый шаг); мы выбираем силу, с помощью которой мы будем жить и принимаем решение, что этой силой для нас будет Бог (второй шаг); мы действуем согласно своему выбору и просим Бога заботиться о нас, управлять нашей жизнью, удерживать нас от насилия и зависимостей (третий шаг); мы молимся о том, чтобы Он открыл нам Свою волю для нас и дал нам сил следовать ей.

Я рекомендую вам молиться и размышлять по утрам и вечерам, особенно по утрам.

Комитет

Существует такой комитет, задача и цель которого — разрушить меня. Было время, когда я просыпался от голоса, который говорил в моей голове. Это был Председатель

Комитета. Он всегда ждал меня. Он уведомлял меня о том, что Комитет заседал всю ночь, и они пришли к некоторым заключениям. Он информировал меня, что большинство из того, что я сделал за свою жизнь — это ошибки, а сам я — неудачник. Он продолжал в том же духе и советовал мне не вставать с кровати, потому что все, что я буду делать — это сплошные ошибки, которые еще больше запутают и без того жалкое и ничтожное существование, которое я влачу.

Потом он говорил что-то наподобие этого: «Чувствуешь боль у себя в лодыжке? Это рак кости. Сегодня к обеду он дойдет до колена, потом перейдет в пах, а к ночи доберется до твоего мозга. Вряд ли ты дотянешь до утра, поэтому нет никакого смысла вставать. Лежи себе, повернись к стенке, натяни одеяло и попытайся уснуть, потому что единственное, что тебя ожидает — это неудачи и тяжелая работа. Кроме того, ты же ничего не можешь правильно сделать. И никогда не мог. Лежи себе в кровати и помирай... ну, разве что можешь встать и выпить...»

Иногда я слышал, как все члены Комитета говорили одновременно: суд, жертва, эгоистичный маньяк с комплексом неполноценности, наркоман, ничтожество, критикан, и т. д. Они никогда не приходили к согласию, никогда не приходили к одинаковым выводам, кроме одного: мне не стоит жить.

Я научился затыкать им рты. Я научился отдавать все Богу.

Поэтому, когда я сосредоточился на первых трех шагах, для меня стало правилом, едва проснувшись, молиться и размышлять, чтобы стать на путь истинный.

Мое время молитвы и размышлений

Первое, что я делаю по утрам, это читаю Писание. Я читаю что-то из Ветхого Завета и что-то из Нового, и, как правило, Притчи — чтобы почерпнуть немного мудрости для предстоящего дня.

Потом я молюсь, на коленях.

Начинаю я с поклонения и прославления. Вы можете делать по своему усмотрению, в свое молитвенное время.

Потом я перехожу к покаянию и просьбам о прощении. Здесь я признаю, что, возможно, у меня осталось несколько недостатков. Я каюсь в своих грехах, своих недостатках и прошу простить меня. Очень важным является прощение других. Мы должны простить всех, кто обидел нас. Мы должны избавиться от всех обид, как вчерашних, так и тех, что преследуют нас уже давно. Прощайте. Есть люди, которых мы не можем простить в течение пяти-десяти минут; вы просто начните, попробуйте и у вас получится.

Потом я перехожу к благодарению. Я записываю свои благословения и благодарю Бога за все, за что нужно Его поблагодарить.

Потом просьбы. Это молитва, ходатайство, о других и о себе.

После молитвы я обычно размышляю — это значит, я прислушиваюсь, прислушиваюсь к Богу. В течение этого времени я пребываю в так называемой созерцательной молитве.

Вот, как это делается: расслабьтесь, пусть все напряжение и все мысли уйдут. Размышляйте или над стихом из Писания, или над двумя-тремя словами. Я размышляю об Иисусе, Священном Писании или Авва Отче (Рим. 8:15). Я просто думаю о Боге и пытаюсь в созерцательной молитве любить Бога. Это самое настоящее упражнение. Очень интересно попробовать сделать это. Просто попробуйте, если сможете, в течение пятнадцати, или хотя бы пяти, минут просто любить Бога. Вы будете вознаграждены.

Итак, для время размышлений я использую созерцательную молитву. Я не скрещиваю ноги и не принимаю позу йога и т. п. Я просто черпаю что-то из Слова, размышляя

Шаг одиннадцатый: Молились и размышляли, чтобы полнее контактировать с Богом, настолько, насколько мы поняли Его, моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее.

над ним. И Господь даст вам, или дает мне, размышления моего сердца. Мой разум будет блуждать и сейчас, и потом, но я просто возвращаюсь к своим размышлениям и стараюсь любить Бога.

Таков мой режим. Если я не буду этого делать, то моим утром и моим днем будет управлять Комитет.

Поэтому, молитесь и размышляйте по утрам.

А вечером, как я говорил в десятом шаге, мы должны отражать в своей молитве прошедший день. Мы должны заканчивать день анализом событий. Если мы причинили кому-то зло, то должны продумать, как исправить это. Если все было хорошо, мы отмечаем это и радуемся своему прогрессу. Отчитывайтесь перед собой за все сделанное за день и благодарите Бога за этот день; старайтесь не ложиться в постель с гневом или обидой в сердце. Если нужно попросить у кого-то прощения, или простить кого-то прежде, чем лечь спать, то сделайте это. В Писании написано: «Солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф. 4:26). Так мы и должны поступать.

Это были некоторые советы и рекомендации о времени молитв и размышлений.

Чтобы полнее контактировать с Богом

В этом шаге речь идет о наших поисках более полного контакта с Богом. Это отличается от простого осознания Божьего присутствия или существования. Иметь осознанный *контакт* с Ним — выше простого *знания* того, что Он существует. Будем надеяться, что прибавление процесса прохождения этих шагов к вашему опыту спасения углубит ваши отношения с Богом.

Если я хочу завязать с кем-то отношения, мне нужно проводить с ним какое-то время. Вы не сможете наладить с кем-то отношений, встретившись с ним один раз и сказав: «Привет. Я хотел бы получше узнать тебя. Я хочу наладить взаимоотношения с тобой. Позвони мне и оставь сообщение на автоответчике. Давай как-нибудь пообедаем вместе». Вот так мы зачастую поступаем с Богом. Мы врываемся и быстро делаем все, что надо — принимаем рождение свыше, ходим в церковь, слушаем проповеди, и нам нужен кто-то, кто сделает за нас то, что мы не делаем сами в своих отношениях с Богом.

Мы говорим: «Расскажи мне о Боге. А я просто сяду и послушаю. О, это было великолепно. Какая чудесная проповедь. Это было действительно назидательно. Большое спасибо. Ну, а теперь я пойду продавать свои холодильники», — или что мы там продаем. Или: «Я молился сегодня утром три или четыре минуты, пока брился. И на самом деле ощущал Божье присутствие. Мы становимся все ближе».

Если вы хотите наладить с кем-то отношения, вам нужно работать над этим. Если вы в браке, то поймете о чем я говорю. Вступив в брак, вы не скажите супруге: «Ухаживания и романтика закончились, я с этим завязал и могу теперь спокойно идти на рыбалку, а наши отношения поставить на автопилот». У вас ничего не получится. Насколько не получится, что даже может привести к разводу. Отношения с кем бы то ни было требуют внимания, а также времени и участия. Вот о чем одиннадцатый шаг.

Если я доверяю Богу заботу о своей душе и своей жизни, доверяю Ему вести меня, то мне нужно проводить с Ним какое-то время, чтобы узнать, как Он будет управлять моей жизнью. Я должен принимать участие, — пребывая в молитве, размышлениях и предпринимая какие-то действия — чтобы Он принял участие и *сказал мне, как Он хочет работать* в моей жизни. А не как я думаю, что Он, *наверное, так будет работать* в моей жизни.

Будучи молодым христианином, я провел много времени, решая, что Богу нужно делать в моей жизни; я говорил Ему: «Вот, что Тебе нужно сделать в моей жизни». А потом, когда этого не происходило, я говорил Ему, что я зол из-за того, что Он не делает то, что, по моему мнению, Он должен был делать. Я изводил себя всем этим чуть ли не до смерти, и ничего не получалось. Наконец-то я решил почитать Книгу, которую Он написал (Библию) и узнать, что Он говорит о том, как Он работает в жизни людей — что Он говорит об общении с нами и о том, как Он хочет узнать нас.

Мои отношения с Богом ощутимо улучшились. Они становятся все тесней, особенно благодаря тем действиям, о которых я рассказал вам. Не столько потому, что я *сделал* что-то для Бога, сколько потому, что я сажусь и провожу с Ним определенное время.

Мы, или некоторые из нас, всегда думаем, что, поскольку мы теперь с Иисусом, то нам нужно прыгать, разминать мышцы и делать что-то для Иисуса. Наша работа — пребывать на лозе (Ин. 15:4-5). В Писании сказано, что Он прибавит нам — но все, что нам нужно делать — это одеться встать и пойти, и тогда Он будет действовать в наших жизнях и через наши жизни, делая то, что Он хочет.

Итак, суть одиннадцатого шага — улучшить наш осознанный контакт с Богом и иметь общение с Ним — чтобы узнать, какова Его воля для нас и как Он собирается работать в нас. Св. Августин как-то сказал, что наша жизнь — это молитва, непрекращающаяся молитва. Это то, что соответствует нашему осознанному контакту с Богом — помнить о Нем весь день, непрерывно.

Насколько мы понимаем Его

Позвольте мне коротко повторить то, что я сказал в третьем шаге о том «насколько мы понимаем Его». Это не означает, что я стану придумывать своего собственного бога, и он будет везде и будем таким, как я захочу. Это означает, «насколько вы пришли к пониманию Бога». Другими словами, единственный способ прийти к Богу — это «понять Его».

Открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее

А дальше говорится: «моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее». Это хороший совет. Это *надежная* молитва. Вы можете все свое время проводить, молясь об этом, и у вас никогда не будет проблем с молитвой. Никогда. Это убережет вас от так называемого синдрома «благослови мои планы», от которого страдают многие из нас.

«У меня есть план, Боже. Благослови мой план. Это чудесный план и я хочу, чтобы все было вот так и вот тогда. Я хочу, чтобы этот парень вошел в мою жизнь, эта девушка вошла в мою жизнь, чтобы деньги появились завтра в два часа, а работа...» Одиннадцатый шаг поможет нам избавиться от эгоцентризма и сосредоточиться на том, чтобы дать Богу возможность вести нас Его путем.

Кто-то может сказать: «Но все время молиться о понимании Его воли для нас довольно скучно. Кроме того, у меня есть друзья, а у них — проблемы, и я хотел бы помолиться о том, чтобы у них все наладилось. А нельзя мне просто сказать "Если на то Твоя воля"?»

Конечно. Я тоже всегда молюсь обо всем этом. Но не «благослови мои планы», а: «Если на то Твоя воля, дай мне знать об этом, приоткрой там, где нужно и закрой там, где нет», — или: «Если мне нужно встретиться с этим парнем или поговорить с этим человеком, то покажи мне это; если нет — пусть все будет так, как должно быть». Примерно так.

Шаг одиннадцатый: Молились и размышляли, чтобы полнее контактировать с Богом, настолько, насколько мы поняли Его, моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее.

Насколько растянется ваша молитва «о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее», прямо зависит от того, насколько вы честны сами с собой, ваших мотивов, а также того, на какой стадии исцеления, или вашего хождения с Господом, вы находитесь.

На ранней стадии исцеления я говорил: «Я не знаю, как молиться».

Мой попечитель говорил: «Тебе сказано — прямо здесь: молись о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее — вот и все. Начинать с этого. Не переживай больше ни о чем».

Из-за того, что очень легко молиться исходя из эгоцентричных, а не Божьих, побуждений, мы можем перескочить на что-то, что не является Божьей волей или Его планом для нашей жизни. Итак, мы просто начинаем молиться этой простой молитвой. Потом, когда мы возрастем в наших с Ним отношениях, мы возрастем в понимании Его воли и Его плана для нас. По мере этого, наша молитвенная жизнь тоже будет возрастать.

Божье сердце

Проходя эти шаги, молясь и размышляя, я ищу не только Божьей воли, но также и *Божьего сердца*. Я годами искал Его волю и теперь я верю, что Он хочет, чтобы я искал Его сердце. Если у меня будет Божье сердце, я буду относиться к вам совершенно иначе, чем исходя из собственного эгоцентризма.

Продвигаясь от одиннадцатого шага к двенадцатому, мы узнаем, что Великая Заповедь, которую дал нам Иисус, — возлюбить Господа нашего, Бога, всем сердцем своим и всею своею душою и всем своим пониманием и любить ближнего своего, как самого себя. У меня всегда была большая проблема с любовью к ближнему, потому что центр моего внимания, угождения, любви, жалости, заботы и интересов — это я сам, а все происходящее с вами — это ваши проблемы. Это моя человеческая природа, и мне нужно поменять ее на Божью природу — это окаменевшее сердце поменять на Божье сердце. Вот почему я прошу не только о Божьей воле, но и о Божьем сердце.

Этот процесс сделал меня более чувствительным к людям, их нуждам и их чувствам, а также улучшил мои отношения с окружающими. Как я уже говорил раньше, у меня практически нет проблем до тех пор, пока я не вступаю во взаимоотношения с кем-либо.

Знание Его воли

А сейчас мы переходим к великому вопросу одиннадцатого шага.

Как мне узнать, когда я действую согласно Божьей воле, а когда — своей собственной?

Лучший ответ, который я знаю на данный момент, это спросить самого себя о том, что я делаю, что я чувствую и пребываю ли я в мире. Если я беспокоюсь или не уверен в своих мотивах, то существует большая вероятность того, что я действую не согласно воле Отца.

Это, конечно же, не значит, что я не могу не испытывать отрицательных эмоций. В течение дня я могу разозлиться, загрустить или опечалиться. Я сейчас говорю о более глубоких и прочных подсознательных чувствах относительно принимаемых мною решений или своих действий: что мое сердце говорит об этом? Чувствую ли я покой?

Если это не выводит меня из состояния мира и покоя, то я, вероятнее всего, действую согласно Божьей воле — скорее всего, я нашел Божье сердце. Если мне приходится заставлять себя или оправдывать, принимая решение или делая что-то, то, скорее всего, я действую не по воле моего Отца.

Кроме того, если это не согласуется с Библией, Словом Божьим, то я уверен, что мне не хватает воли Божьей.

Другой способ распознать Божью волю — поинтересоваться мнением духовно зрелого христианина, имеющего отношение к этим шагам.

Итак, занимаясь повседневными делами, делая свою работу, я должен проверять свою мотивацию и практиковаться в честности с самим собой. Если я не спокоен, принимая то или иное решение, то, скорее всего, оно неверное. И, как я уже говорил, всегда сверяйтесь с Библией, Словом Божьим, и советуйтесь с верующими людьми, которым доверяете.

Когда мы углубляем свой осознанный контакт с Богом через молитву и размышления, наше понимание Бога растет. Мы движемся к пониманию Его сердца и Его воли для нас. Чем больше времени мы проводим с Ним, в Его Слове, и чем лучше чувствуем Его сердце, тем более уверенными мы становимся в понимании Его воли.

Просите, ищите, стучите

В своей Нагорной проповеди Иисус учил: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Мф. 7:7-8).

Одиннадцатый шаг воплощает это в жизнь: просить, искать, стучать. Это Божье обещание, и оно налагает на нас определенную ответственность в нашей части взаимоотношений с Богом. По мере нашего вхождения в эти взаимоотношения, Он вкладывает в нас желание в первую очередь искать Его, а не все то, к чему мы стремились раньше.

Мы просим, ищем и стучим, — через молитву и размышления — проводя с Ним свое время. Он сказал, чтобы мы стучали — и Он отворит. Он не говорит, что отворит ее только потому, что мы стоим за дверью. Он говорит: «Стучите», — и велит нам просить — и мы получим.

Дела

Родившись свыше, мы думаем, что нам нужно идти и что-то делать для Бога. Но мы ничего не можем сделать для Него. Бог может сделать. Мы — бессильны. Иисус не «делал что-то для Бога». Он просто искал отношений со Своим Отцом, пребывал и оставался в них, проводил время наедине со Своим Отцом и просто ходил. Люди задавали Ему вопросы, а Он отвечал на них. Они просили Его об исцелении и Он говорил: «Иди. Отец исцеляет тебя».

Мы должны пребывать в полном смирении; наша позиция: «Он Бог, а я — нет; у него сила, а у меня — нет; Он делает, я смотрю». Вот таким должно быть наше отношение. И мы всегда должны просить, искать и стучать.

Бог говорит: «Не имеете, потому что не просите» (Иак. 4:2). А мы не просим потому, что думаем, что не заслуживаем. Мы не можем принять то, кто мы есть во Христе — потому что не чувствуем, что заслуживаем быть теми, кто мы есть во Христе. И несмотря на это, мы своими *собственными* силами пытаемся быть такими. Когда мы так поступаем, то никогда не достигаем цели. Для того чтобы стать таким, нужно больше искать Его, стучать в дверь, за которой Он стоит и позволить Ему открыть ее.

О чем нам просить? Нам нужно просить о том, что Отец хотел бы видеть в нас — о сердце Отца, о Его мудрости, о понимании Его, Его путей и Его труда. Мы просим через сломленность и смирение, а не через гордость и самоуверенность.

Это не означает, что мы будем пассивными в наших отношениях. Вместе с отношениями приходят и обязанности, но мы неправильно понимаем свои обязанности. Наша обя-

Шаг одиннадцатый: Молились и размышляли, чтобы полнее контактировать с Богом, настолько, насколько мы поняли Его, моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее.

занность не «мне нужно строить дома, мне нужно настроить эту телевизионную программу, я должен быть хорошим для Бога или победить для него мир». Наша обязанность — это «мне нужно наладить более глубокие и прочные отношения с Ним, а потом, исходя из этого, мне нужно налаживать отношения с людьми и любить их. Бог будет делать свое дело и исцелять».

У нас есть работа — просить, искать и стучать, Он заповедал нам так делать. Его часть: «Просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят».

Приходите как дети

Иисус говорит, что мы не можем войти в Царство Небесное, если не будем, как дети (Мф. 18:3). Маленькие дети приходят, не спрашивая об условиях. Они приходят без багажа. Они просто появляются и говорят: «Дай мне два доллара». Их позиция: «Ты папа, мне нужно два доллара, положи мне их в руку». Они не думают: «Где ты возьмешь эти два доллара, папа?» Вы — папа, а пап есть два доллара.

Классический подход: ребенок просит у отца денег, отец говорит, что у него нет денег, тогда ребенок говорит: «Ну ладно, выпиши чек». Они не думают о том, как деньги попадают на счет. Они считают, что деньги на счету есть всегда. Когда мы приходим к своему Отцу, нам нужен этот детский подход. Особенно когда речь идет о получении.

Бог хочет быть доступным для нас в общении. Но многие из нас не верят этому. Мы считаем себя слишком незначительными. Или Его слишком занятым. «У меня жуткая головная боль, но не буду же я просить Бога о помощи — Он занят большими делами».

Бог любит нас

Я верю в то, что сущность Бога — любовь. Я думаю, что мы не можем даже представить себе глубину того, что это на самом деле значит. Если бы любовь была материальной, если бы вы могли потрогать ее, то это и был бы Бог. Любовь является Его природой, это то, из чего Он состоит. Он проявляет любовь и получает ее в ответ.

Итак, Отец привлекает нас (Иоанн 6:44), и мы становимся готовыми позволить Ему войти. Потом мы просим Его войти, и этим взаимоотношениям сопутствуют определенные обязанности, как и любым другим взаимоотношениям. У нас есть обязанность развивать эти взаимоотношения. Она называется «просите, ищите и стучите». Нам заповедано искать Его больше; стучать в дверь, которую отворит Он, а не мы; и нам сказано, что, если мы нуждаемся в чем-то, то должны просить — в молитве. Молитва верующего проникает в божественность Отца и назидает; Библия говорит, что добрая воля Отца — дать нам Царство (Лук. 12:32). То есть нам нужно просто прийти к Нему и попросить денег, которые всегда лежат на счету. Но мы не делаем этого из-за стыда, вины, духовного и религиозного багажа. Нам кажется, что «Мэри может получить это, а я не заслужила».

Итак, наша основная обязанность, как верующих, — просить, искать и стучать. Остальное — приложится.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ • ДЕЙСТВИЯ

В десятом шаге мы поддерживали мир с собой и другими, в одиннадцатом мы поддерживаем мир и углубляем свои взаимоотношения с Богом.

Десятый и одиннадцатый шаги — это шаги поддержания, или роста.

Десятый шаг еще раз проводит нас через четвертый-девятый шаги и добавляет двенадцатый. Теперь мы увидим, что одиннадцатый шаг возвращает нас в первый, второй и третий шаги.

В третьем шаге мы приняли решение доверить свою волю и свою жизнь Богу — настолько, насколько мы поняли Его. Мы исполняем решение третьего шага здесь, в одиннадцатом шаге.

Итак, десятый шаг заставляет нас пройти с четвертого по девятый шаги; одиннадцатый шаг заставляет нас пройти первый, второй и третий шаги.

И вот цель этого шага: подтвердить решение подчинить свою волю и свою жизнь Божьей воле.

Поразмышляйте над формулировкой этого шага:

Молились и размышляли, чтобы полнее контактировать с Богом, настолько, насколько мы поняли Его, моля о том, чтобы Он открыл нам Свою волю в отношении нас и дал нам силы исполнить ее.

А. Действия

Проверьте себя:

1. Как вы видите Божий труд в своей сегодняшней жизни?
2. Как опыт, приобретенный вследствие прохождения этих шагов, изменил ваше видение Бога?
3. Вы стали больше доверять Богу в своей повседневной жизни?
4. Помогает ли вам это доверие все больше пребывать в мире с собой, с Богом и людьми?
5. Появилась ли у вас уверенность в том, в чем ее не было раньше?
6. Куда была направлена ваша жизнь до прохождения этих шагов?

7. Куда, по вашему мнению, направлена ваша жизнь теперь?

8. Какие основные перемены произошли в вашей жизни за время прохождения этих шагов?

9. Как, по вашему мнению, отразятся эти изменения на жизни людей, с которыми вы поддерживаете взаимоотношения?

10. Что вы теперь можете дать другим такого, чего не могли дать прежде?

Б. В журнал:

1. Какие изменения вы переживаете сегодня в своих мыслях, чувствах или своем поведении, сделав эти шаги?
2. Каким образом вы открыли для себя Бога или ощутили Его присутствие в своей жизни?
3. Какие победы вы одержали?
4. Какие поражения вы потерпели?

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Обретя духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы стараемся донести эту весть до других людей и во всем следовать этим принципам.

Этот шаг состоит из трех частей.

(1) Он говорит нам, что пришло время сделать двенадцатый шаг, то есть, воплотить, или применить его.

(2) Он говорит нам, до кого мы должны постараться это донести.

(3) Он говорит нам, что мы должны руководствоваться теми принципами, которым научились и применять их во всех сферах своей жизни.

Обретя духовное пробуждение, как результат прохождения этих шагов

Даже в то время, когда я пил и злоупотреблял наркотиками, часто попадая в разные переделки, — автокатастрофы и тому подобные происшествия — Бог всегда берег меня. На начальном этапе трезвости со мной тоже происходило много интересного, включая саму трезвость. То, что происходило со мной, я называю «духовный опыт». Другими словами, Бог принимал участие в моей жизни или защищал меня от кого-то или от чего-то — без всякой видимой причины. И, оглядываясь назад, я вижу, что Он всегда был со мной.

Исцеляясь, в ходе своих попыток лучше узнать себя и Бога, я продолжал приобретать определенного рода духовный опыт, «случайно» встречаясь с людьми, появившимися в нужный момент или внезапно получая откуда-нибудь деньги, сидя на мели, — много разных ситуаций.

Двенадцатый шаг говорит о *пробуждении*, которое отличается, как мне кажется, от *опыта*. Это, возможно, и опыт, но несколько иной.

В приложении к «Анонимным алкоголикам», которое называется «духовный опыт», приводится кое-что из того, что мы уже обсуждали здесь раньше, как принципиально важное. Это как во многих церквях, — мы говорим: «Просто выйдите и получите рождение свыше, и Бог войдет в вашу жизнь, и все будет хорошо». Мы можем говорить это иначе, но донести нам нужно это — необходимо выйти и приобрести опыт соприкосновения со Святым Духом. Если у нас нет такого опыта, значит мы что-то упустили — мы не приобрели его.

В этом приложении говорится о том, что духовный опыт предполагает рост. У нас есть начальный опыт, потом мы растем, учимся, начинаем осознавать, а Бог начинает являть нам Себя.

Проходя «Двенадцати шагов», мы узнаем себя. Чем больше мы узнаем себя — себя настоящих, а не выдуманных нами же фальшивых «я» — и чем больше слоев лжи и фальши мы сбрасываем, тем больше мы становимся теми, кто мы есть во Христе Иисусе.

Иногда между первым и девятым шагом мы ожидаем не просто духовного опыта или ряда переживаний Божьего присутствия, а пробуждения нашего духа — духовного пробуждения. Это нечто иное, чем духовный опыт; это дополнение духовного опыта. Такое пробуждение свершается Божьим Духом, которому мы открыли свое сердце. Мы можем сказать, что внутри нас произошло рождение. Мы знаем, что что-то происходит. Мы начинаем осознавать, что происходящее — Божье дело. Мы начинаем осознавать Самого Бога. Мы ощущаем близость Бога. Наш дух *пробудился*, и это дополнило наши духовные переживания, или наш духовный *опыт*.

Я не понимал разницу между этими вещами, пока не испытал пробуждения. Я всегда считал духовное переживание и духовное пробуждение одним и тем же. Потом, — в результате рождения свыше и прохождения этих шагов, — дойдя до девятого шага, я пережил *настоящее* духовное пробуждение. Святой Дух на самом деле пробудил и оживил мой дух. Я стал другим человеком. Поверьте, сегодня я совсем не тот, кем был раньше. Все мы стали не такими, как в прошлом году, но я *совершенно* другой человек, чем тот, которым я был до этого.

Это произошло не за ночь. Я принял Господа Иисуса за ночь; другим же я стал — абсолютно другим и совершенно бесповоротно — в результате процесса роста, приобретая духовный опыт по мере прохождения этих шагов, что и привело меня к духовному пробуждению.

Вот что говорится в начале формулировки двенадцатого шага: «Обретя духовное пробуждение, как результат этих шагов...». Это специфическое пробуждение, произошедшее в результате прохождения этих шагов.

Вот как это происходит:

В первых трех шагах Бог входит в нашу жизнь. Потом, с четвертого по девятый шаги, мы начали оставлять, или бросать, или прекращать делать все то, что мы делали, но благодаря Иисусу перестали делать.

(Одним из тяжелых моментов прохождения четвертого-девятого шагов является то, что нам приходилось отрывать, выкорчевывать все то, что вросло в нас, что облегчало нам жизнь и, казалось, было частью нас. Нас убеждали, что мы такие, мы научились быть такими, мы смирились с болью, а теперь — мы отдираем все это. Мы вручили все это Богу со словами: «Возьми это и удали от меня навсегда». Вот почему это так тяжело.)

Итак, с четвертого по девятый шаг мы отбрасываем то, чем уже не являемся и становимся теми, кто мы есть. Нам нужно быть осторожными, чтобы не соскользнуть в синдром человеческой фальши, к правилам неблагополучных семей, ритуалам, религиозности и т. п. Мы склонны полагать, что должны что-то *заслужить*. Это не срабатывает. Мы должны просто избавляться от того, чем мы не являемся, и естественно становиться теми, кто мы во Христе. Это то, что сделало за нас наше покаяние.

Потом, в десятом-одиннадцатом шагах мы поддерживаем себя настоящих, не допуская в свою жизнь ничего из своего старого багажа. С Божьей помощью, мы держимся подальше от него. Итак, к двенадцатому шагу пробуждение делает нас теми, кто мы во Иисусе Христе. Я имею в виду теми, кто мы есть *на самом деле*. Забывая прошлое. В вас — Иисус: «И уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Гал. 2:20).

Шаг двенадцатый: Обретя духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы стараемся донести эту весть до других людей и во всем следовать этим принципам.

Стараемся донести эту весть

Я заметил, что двенадцатый шаг — весьма специфическое время. Он говорит нам, что после духовного пробуждения в результате прохождения этих шагов *мы стараемся донести эту весть до других*.

Эта весть — наш *опыт*, наша *сила* и наша *надежда* — то, что передал нам Бог за время прохождения этих шагов. У нас нет этой вести до того, как мы обретем духовное пробуждение. У нас есть другая весть. У каждого есть весть, но пока это не стало *вашим* опытом, вашей силой и надеждой, пока *вы* не обрели духовное пробуждение в результате этого процесса, у вас нет *этой вести*. Вы можете нести информацию, но не эту весть.

Позвольте мне на некоторое время обратиться к религии, для того, чтобы вы лучше поняли, что я подразумеваю под этим. Насколько эффективным были вы или кто-то, кого вы знаете, без опыта истинного переживания Евангелия, того, о чем говорит Писание, но имея огромное количество информации о Библии и о Боге? Они вываливают на вас поток информации, просто вышибают ею мозги.

И как хорошо вы управлялись с кем-то, кто говорил: «Слушай, у меня проблемы...» Вы не отказывали в помощи: «Давай посмотрим, что говорит Писание. Дай-ка я проверю параллельные места и еще вот здесь — вот информация для тебя. Вот, пожалуйста. Исполняй, пожалуйста, все это, потом позвонишь, расскажешь».

Непонимание и равнодушие усугубляет чувство вины, стыда и религиозного гнета человека, ищущего избавления от своей человеческой сущности.

Суть принципов программы «Двенадцать шагов», заимствованная у оксфордского движения, состоит в следующем: два человека делятся общими проблемами, они обнимают друг друга и говорят: «Мы похожи, мы оба наделали много ошибок, у нас нет никаких ответов, но, оказывается, эти принципы могут помочь нам найти правильный путь. И если мы будем идти вместе, Бог вмешается в наши жизни и изменит нас. Давай сделаем это. Мы сможем».

Весть

Тяжело делиться своим опытом, силой и надеждой, если у тебя нет никакого опыта, сил и надежды. Итак, до тех пор, пока вы не приобретете это, вам нечего доносить. То, что вы *можете* донести, зависит от того, где вы находитесь. «Ну, я начал работать над первым шагом и я все еще ненормальный. Я все еще не могу не есть по пять пирожных за обедом. Я не могу не поехать на распродажу и не набрать всего. Не могу прекратить избивать свою жену (мужа). Не могу прекратить врать. Не могу прекратить делать все это. Но я нахожусь здесь, и ты, кажется, недалеко ушел. Давай будем честными друг с другом и посмотрим, сможет ли Бог что-нибудь сделать для нас».

Это ваша весть. У вас есть надежда. «У нас такая проблема, но у таких как ты и я есть надежда. Мы можем с Божьей помощью избавиться от этого. Так мне сказали. Я говорил с таким-то на собрании "Двенадцати шагов", и он сказал, что был таким же, как я. А теперь нет».

Даже если вы христианин, нормально, если в вашей жизни не все в порядке. Вы не должны быть совершенным и не можете со всем справиться. Иногда вы можете сказать: «Я рад, что ты подумал, что я сильный, но я тебе сейчас расскажу, что со мной происходит, какую боль я переживаю, а потом я расскажу тебе, что я делаю с этим», — и: «Если я могу с этим справиться, то ты тоже сможешь».

(Мой отец говорил: «Если я смог пройти эту программу, то даже немецкая овчарка сможет».)

Итак, донести *эту* весть — нечто большее, чем просто поделиться информацией. Вы можете пойти в библейскую школу или купить кучу книг о Двенадцати шагах, прочитать их и запомнить все шаги и всю информацию, а потом и идти «грузить» кого-то всем этим, но это вовсе не означает, что вы приобрели необходимый опыт и пережили духовное пробуждение.

Единственный известный мне путь к пробуждению — это путь через покаяние. На самом деле, путь с четвертого шага по девятый — это процесс *покаяния*. Это полностью соответствует Писанию. Принципы, изложенные в этих шагах — библейские, это — процесс покаяния. Как я уже говорил, «покаяние» происходит от греческого *metanoia*, что означает изменение образа мышления. Проблема в том, что мы не в состоянии были изменить образ своего мышления. Мы можем молиться об этом, делать то, делать это, — но не можем изменить его; по крайней мере, не можем до тех пор, пока не подчиним эти сферы своей жизни Господу Иисусу Христу, — Он начнет работать над этим и дарует мне победу над ними.

Я хотел изменить свое мышление. Я мог прочесть о том или ином способе, который, как мне казалось, позволил бы мне добиться желаемого, и применить его. Но пока я не вошел в процесс покаяния, позволивший мне избавиться от лжи, или от того, кем я не являюсь, и стать тем, кем я являюсь во Иисусе Христе и не позволил Богу изменить мой разум, мое сердце, обновить мой разум и мой дух, я не мог достичь своей цели.

Мы часто становимся рабами определенных религиозных традиций и пытаемся сделать или кого-то еще. Человек, который страдает, всегда ощущает разницу между тем, когда ему проповедуют и тем, когда с ним делятся. Делиться и проповедовать — это две большие разницы. Проповедь уместна тогда, когда это предопределено Богом; если же вы делитесь собой с кем-то, это почти всегда открывает дверь Святому Духу и позволяет Ему сделать Его работу.

Поэтому не несите ту весть, которой у вас нет. Делитесь тем, что имеете. Исходите из собственного опыта, несите свою весть, — это то, в чем Божья сила. Будьте там, где Бог встречает каждого из нас — там, где вы есть. Он не никого не встречает там, где тот собирается быть или уже был. И того человека, с которым вы говорите, Он встретит там, где этот человек находится.

Мы стараемся донести эту весть до других людей

«Другими людьми», до которых мы пытаемся донести эту весть, может быть кто угодно, но, как правило, это люди, которых мы воспринимаем как свое подобие, — ребят, которые варятся в том же котле, в котором варились мы сами.

Я уверен, что вы, как человек, который прошел эти шаги и узнал о себе намного больше, чем знал раньше, можете подумать о встретившимся вам человеке: «Я вижу, и это очевидно, что этот парень из неблагополучной семьи; видно, что его деспотичный папаша жителя ему не давал; он тащит на себе тот же багаж, что и я тащил когда-то. Это видно по его манере общаться, по тому, что он делает и по тому, что он рьяный работоголик, совсем как я».

Итак, мы узнаем, или начинаем узнавать себя в других. Это то, о чем говорится в Нагорной проповеди: «Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего» (Мф. 7:5). Потрудившись вынуть бревно из своего глаза, мы становимся способными видеть такие же бревна в глазах других.

Итак, мы начинаем понимать других людей, похожих на нас (или на бывших нас), — зависящих от еды, работы, религии; угнетенных, закомплексованных, униженных, алкоголиков и т. д. — мы начинаем видеть это.

Шаг двенадцатый: Обретя духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы стараемся донести эту весть до других людей и во всем следовать этим принципам.

Как нам нести весть, замечая подобные вещи? Мы бежим за Библией, возвращаемся, хватаем его за горло, зажимаем и лупим Библией по голове?

Или делаем бутерброд — кладем его голову на Библию, сверху кладем вторую и бах! — вбиваем прямо в мозги:

— Дошло? Теперь дошло? Что? Не расслышал? — Бах!

— Перевернуть страничку? Туговато идет? — Ба-бах!

Нет, нет, нет. Битьем по голове делу не поможешь. Мне не помогло. Вам, наверное, тоже не помогло. Почему же мы думаем, что это поможет кому-то другому?

Нам нужно начинать разговор так: «Я на самом деле понимаю, что с тобой. Со мной было нечто похожее. Я понимаю, о чем ты говоришь. Я искренне сочувствую тебе. Но есть кое-что, что помогло мне справиться с тем, что давит на тебя сейчас, и с тем, что сейчас происходит в твоей жизни. Если хочешь, я поделюсь с тобой этим».

Люди приходят в нашу жизнь, как правило, из-за того, что их в нас что-то привлекло. Лучший способ вовлечь людей в этот процесс — пройти эти шаги, приобрести опыт и духовное пробуждение. Тогда люди, знавшие вас раньше и увидевшие вас теперь, придут к вам и скажут: «Послушай, я хотел бы узнать, что с тобой произошло. Еще три месяца назад ты был несчастным, зависимым человеком. А теперь ты другой, свободный. Что с тобой случилось? Несомненно, что-то случилось — ты стал совершенно другим человеком».

Это дает нам возможность поделиться своим опытом, своей силой и надеждой. «Вот, что со мной было — это мой опыт исцеления. Вот что дало мне силу и дает надежду тебе. Я не думал, что у меня может появиться надежда, но теперь я знаю, что она есть, и это также и твоя надежда». Так мы делимся. Это духовная суть того, чем мы делимся после того, как привлекли чье-то внимание.

Это непостижимо — как Бог начинает посылать нам людей, которые нуждаются и готовы услышать нашу весть. Нам не приходится идти куда-то с книгой «Двенадцать шагов» и привлекать внимание людей. Это просто начинает происходить. Приобретя опыт и испытав пробуждение, вы становитесь человеком, нужным другим людям. Бог знает об этом и Сам приводит их к вам.

Свидетельство

Во время одной из моих лекций женщина поделилась своим свидетельством:

Я хочу сказать, что похожа на Павла, когда он называл себя первым среди грешников. Я была первой в своей жизни. Я страдала религиозным фанатизмом. Я была очень со-зависима, потому что моя неимоверно заниженная самооценка позволяла помыкать мною, что и происходило со мной — ведь будучи религиозной снаружи, я не переродилась внутри.

Я благодарю Бога за эти двенадцать шагов. Мою христианскую жизнь отравляло отрицание. Я все еще ощущаю некоторую дисгармонию, но во многих сферах своей жизни я одержала победу. Я даже сходила к своим детям и сказала им: «Я изводила вас Библией, а сама не могла справиться с собственными проблемами». Я сказала своей дочери: «Дорогая моя, прости, что я изводила тебя и добивалась от тебя того, чего ты не могла сделать без этого пробуждения».

Я несла этот груз «религиозного террора» многие годы, не понимая, что заблуждаюсь. Я устала. Поверьте, я не могла выкинуть это из головы. Было похоже на то, что я просто не знала, кто я — я устала и измучалась; если бы так продолжалось дальше, я просто не выдержала бы. Вы работаете

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

на износ, а получаете лишь усталость. Сейчас я стараюсь победить свою усталость. Слава Господу, что я исцелена.

Какое чудесное свидетельство! Бывают времена, когда нам нужно позволить Духу Святому делать Божью работу, а самим отправляться на рыбалку.

Иисус говорил, что фарисеи действовали неправильно. Не было ничего плохого в ветхозаветных законах, которых они придерживались. (Хотя их дополнения, мне кажется, были лишними.) Они все *делали* верно — по форме, но не по духу. У них *не* было пробуждения. Они не пробудились, для чего бы то ни было. Были только дела. И это были делами человеческими. Они лишь высокомерно поучали и осуждали всех, кто *делал* что-то не так, как, по их мнению, должен был делать. Из-за этого люди чувствовали себя виноватыми и стыдились своих поступков.

Во всем следовать этим принципам

Что означает «во всем следовать этим принципам»? Именно то, что сказано.

Первые девять шагов мы учимся делать сами шаги и освобождаемся от всего, от чего нам нужно освободиться. Мы продолжаем делать эти шаги в десятом и одиннадцатом шагах, а потом — в двенадцатом. То есть, мы делаем шаги, чтобы научиться делать их, чтобы делать эти шаги и продолжать их делать.

Эти принципы применимы ко всем сферам нашей жизни, так как во всех сферах нашей жизни возникают проблемы, связанные со взаимоотношениями, ситуациями и т. д. Любые взаимоотношения — с супругом, парнем или девушкой, начальником, работодателем, компанией и т. д. — это потенциальная проблема. Повсеместно применяя эти принципы, мы сохраним наши отношения чистыми, открытыми и свободными от обид.

Как мы можем практически применить эти принципы? Это то, о чем мы говорили в десятом-одиннадцатом шагах.

Каждый день мы делаем три первых шага от одиннадцатого шага. «Я не могу, Он может; мне кажется, лучше позволить Ему сделать это». Мы отдаем все.

В течение дня мы делаем шаги четыре-девять. Когда возникают препятствия на пути, — отношения, гнев, обиды, жадность, похоть, лень и т. д. — мы немедленно распознаем их и каемся. Если мы причинили кому-то вред, приносим извинения. Прямо сразу или как можно быстрее. Именно в этот момент, помните, мы выбираем: быть нам правыми или счастливыми. — «Я хочу быть и правым и счастливым»? — если вы пребываете в мире, так и будет.

Когда я только бросил пить, я предпочитал быть правым. А это предполагает наличие праведного возмущения. Если вы правы с религиозной точки зрения, то это религиозно-праведное возмущение.

Итак, чтобы «во всем следовать этим принципам», нужно применять их везде и всегда. Все эти принципы — библейские. Мы должны заниматься тем, чем нам нужно заниматься, используя их, и стремиться к тому, чтобы в нас жил Христос.

Он делал все не так, как считало правильным духовенство тех дней. Они ненавидели Иисуса. Он ходил с мытарями и грешниками, общался с проститутками; он садился и говорил: «Я слышу тебя. Я понимаю тебя. Это плохо. Ты не должен так поступать».

Поворотным моментом моей трезвой жизни стала фраза одного парня: «Тебе не нужно больше пить». Это было одним из самых потрясающих откровений, которые я когда-либо слышал. (Я плохо помню первый год своей трезвости. Это было как в тумане. Мой мозг еще плохо работал.)

Шаг двенадцатый: Обретя духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы стараемся донести эту весть до других людей и во всем следовать этим принципам.

Я подошел к этому парню и сказал:

— Мне нужно с тобой поговорить. Ты уверен? Повтори это.

— Говорю же: тебе больше не нужно пить — никогда.

Я сказал:

— Спасибо.

Я не мог поверить своим ушам. От этих слов мне стало гораздо легче. Я думал, мне нужно было правильно пить, но я никогда не мог делать это правильно. Но слова этого парня «Нет, тебе больше не надо этого делать» стали просто откровением! (Вот как далеко мы можем зайти.)

Чем бы это ни было, когда кто-то подойдет к вам и скажет: «Ты знаешь, тебе не нужно больше этого делать», — вы заинтересуетесь, как от этого избавиться.

И это, в принципе, то, о чем говорил нам Иисус. — «Вы знаете, что вам больше не нужно этого делать?»

Один служитель, который прошел через открытия двенадцати шагов и имевший проблемы в своем служении, пришел в неописуемый восторг: «Ты хочешь сказать, что мне больше не нужно это делать?»

Итак, очень важно постоянно применять эти принципы во всех сферах жизни. Чем больше эти принципы работают в нашей жизни, тем больше мы будем привлекать других людей и тем чаще оказываться в нужном месте, чтобы помочь кому-то изменить его жизнь.

Принципы двенадцати шагов сводятся к следующему:

ДОВЕРЯТЬ БОГУ
СОДЕРЖАТЬ ДОМ В ЧИСТОТЕ
ПОМАГАТЬ ДРУГИМ
постоянно, каждый день

Безвозвратно

Одна женщина, которая прошла двенадцать шагов, сказала: «Я зашла слишком далеко, чтобы повернуть назад».

Это нелегко, порой даже трудно, но вы не можете повернуть назад. Вы не можете снова прятать голову в песок и фальшиво улыбаться воскресным утром: «Все хорошо, я христианка, родившаяся свыше, все замечательно. У меня все в порядке, отлично. Не грешила уже целую вечность».

Я думал, что выполнил свой долг, покончив с зависимостью. Но по-настоящему я понял свой долг лишь после того, как духовно вырос и повзрослел. Ответственность — это то, от чего я всегда бежал. Процесс роста, умерщвления плоти и очищения непрост. Особенно когда Господь иногда окружает нас такими обстоятельствами, что нам приходится несладко.

Но я славлю Бога за эти испытания — и теперь я не могу повернуть назад. Я слишком ценю тот тернистый путь, который прошел. По-настоящему ценю.

Эта болезнь убила моего отца и мою мать. Мой отец был алкоголиком, а мама — со-зависимой. И если вы не верите, что со-зависимость может убить, проверьте. Она убьет и вас. Ваше сердце остановится. Ваша дыхательная система отключится. У вас будет такой стресс, который просто сведет вас в могилу. Моя бедная мама заботилась о других даже на смертном одре. Она старалась кому-то помочь и что-то исправить. Я сказал: «Довольно. Достаточно. Ты должна умирать в спокойствии. Подумай о себе. Просто больше думай о себе». Итак, даже со-зависимость может убить вас, или укоротить вашу жизнь.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

Моя жизнь не совершенна, и мои дети не совершенны, но я стараюсь применять эти принципы на практике во всех сферах своей жизни и во всем следовать Божьей воле.

Возможно, вы сейчас проходите двенадцатый шаг и пережили духовное пробуждение — это не избавит вас от всех проблем. Они могут стать другими, но не исчезнут. Что должно измениться — так это наша реакция на эти проблемы. Я не реагирую на проблемы так, как раньше — моя реакция не разрушительна. Бог освободил меня.

Мы с вами зашли слишком далеко, чтобы повернуть назад, не правда ли?

Иоанна 6:67-68: «Тогда Иисус сказал двенадцати: не хотите ли и вы отойти? Симон Петр отвечал Ему: Господи! к кому нам идти? Ты имеешь глаголы вечной жизни».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ПОПЕЧИТЕЛЬ

ВЫБОР ПОПЕЧИТЕЛЯ

Вам нужно найти особого человека, который будет вашим попечителем и в случае необходимости сможет поддержать вас. Попечитель — это тот, с кем вы можете встретиться в любое время, тогда, когда вам нужно с кем-то поговорить; это тот, с кем вы можете посоветоваться, тот, кто будет служить вам служением Христа.

Вот критерии выбора нужного вам человека:

Кто-то, кому вы можете доверять и довериться.

Кто-то, кто будет контролировать вас во время прохождения вами этих шагов (а может быть и дольше).

Кто-то, кто прямо укажет вам на некоторые аспекты вашей жизни, над которыми нужно поработать.

Кто-то, кому вы позволите поддержать вас во время вашего духовного путешествия: наблюдать за вашим продвижением по шагам, посещать собрания группы, возвращать вас к реальности и следить за тем, чтобы вы были честны с самим собой.

Кто-то, кто всегда готов выслушать вас и быть для вас все это время Иисусом во плоти.

Кто-то, кому вы можете позвонить, почувствовав, что можете сорваться, что вам нужно «выпустить пар» или проверить свои чувства.

Кто-то, кто уже прошел эти шаги, или проходит их и понимает все тонкости этого процесса.

Кто-то, у кого были проблемы, схожие с вашими, если это возможно.

Кто-то одного с вами пола.

Если вы не можете найти никого, кто удовлетворял бы всем этим требованиям, выберите того, кто соответствует большинству из них.

БЫТЬ ПОПЕЧИТЕЛЕМ

Цель: Служить служением Христа исцеляющемуся ближнему.

Требования: Заинтересованность и искреннее участие в судьбе исцеляющегося человека. Подразумевается, что вы, скорее всего, исцеляетесь от подобного недуга.

Успешно работаете над «Двенадцатью шагами» и находите, что в результате этого ваша жизнь изменилась, что позволяет вам оказать помощь по внедрению принципов этих шагов в жизнь исцеляющегося человека.

Быть готовым в любое время суток выслушать своего подопечного.

Не обязательно быть дипломированным специалистом.

Очевидно, чем больше вы знаете о «Двенадцати шагах» и о всякого рода со-зависимостях, неблагополучных семьях, зависимостях, пагубных привычках и агрессивном поведении, тем больше вы сможете помочь другим. Но начинайте оттуда, где вы находитесь и с того, что вы знаете. Вы не должны быть экспертом во всех этих вопросах.

Обязательства:

Быть рядом. Ценность попечителя в том, что он всегда рядом со своим подопечным. Не столько в том, что вы *делаете*, сколько в том, что вы *есть*. «Быть» важнее, чем «делать». С каким бы недугом он ни боролся, он всегда под действием душевных, эмоциональных,

духовных, а иногда даже физических нападков. Он не в состоянии устоять без поддержки со стороны. Он бессилён и нуждается в дружеской руке, которая всегда рядом.

Умение слушать. Быть рядом — это, в первую очередь, умение слушать. Это означает, что говорить в основном будете не вы. Вам часто придется удерживаться от того, чтобы подсказать ему очевидное, на ваш взгляд, решение проблемы. Для него это не станет очевидным до тех пор, пока он не пройдет через все то, через что он должен пройти, и не дойдет до этого сам.

Направлять. Как хороший слушатель, вы можете коротко резюмировать сказанное им о себе. Тем самым вы поможете ему не отклоняться от темы и не терять реальность.

Молитва. В начале каждой неожиданной встречи со своим подопечным полезно помолиться, про себя, о мудрости, знании, понимании и проницательности. Поверьте, Бог даст вам все это; верьте в это. В соответствующий момент скажите слово мудрости и знания. Говорите по вере. Чаще всего это будет именно тем, что ему нужно услышать. Это будет Божье слово истины. «И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8:32).

Молитва об этом человеке. Если ваш подопечный проходит через кризисный период, будьте восприимчивы к водительству Святого Духа, который подскажет вам, что нужно помолиться *об* этом человеке.

Молитва *о* нем отличается от молитвы *для* него. В свое молитвенное время вы всегда испытываете желание помолиться о том, чтобы Бог помог этому человеку. Встречаясь же с ним, вы должны выбрать подходящее время, чтобы вслух помолиться об этом человеке. Нет какой-то определенной формы такой молитвы. Лучше всего попросить Бога вести вас в вашей молитве. Молитесь о том, о чем считаете нужным помолиться и верьте в это.

Следите за своим подопечным. Иногда необходимо, чтобы попечитель проявил инициативу — позвонил своему подопечному и узнал, как у него дела. Дайте ему знать, что думаете о нем, что происходящее с ним важно для вас. Звоните, пишите и используйте любую возможность проявить свое участие.

Следите за процессом. Большинству людей хочется, чтобы рядом был заботливый и умеющий выслушать человек. Но мы существа, склонные сбиваться с пути. Временами воля и дисциплина нашего подопечного ослабевают, и он спустя рукава относится к прохождению некоторых важных этапов этого пути. Попечитель должен настойчиво порекомендовать ему посетить очередное собрание группы или поработать над шагом и т. д. Вы должны держать руку на пульсе и быть готовым вмешаться.

Честность. Реальность определяется честностью. Иногда честность ранит, но всегда исцеляет. Временами мы должны иметь достаточно любви к человеку, чтобы сказать ему правду.

Преемственность. На протяжении всего долгого пути к исцелению попечитель ведет своего подопечного к тому, что в двенадцатом шаге ему нужно будет передавать приобретенный опыт и самому становится попечителем.

Вмешательство. Иногда, в моменты отрицания и кризиса, попечителю и другим заинтересованным людям — членам семьи и друзьям — необходимо вмешаться и удержать еще не исцелившегося человека от неразумных действий. Эти радикальные действия требуют профессиональной консультации.

Разрушение со-зависимости. Мы должны научиться помогать исцеляющемуся человеку быть честным и искренним, не допуская при этом того, чтобы наши взаимоотношения становились со-зависимостью. Наша цель — научиться здоровой независимости; пока он не захочет стать взаимозависимым.

Служение миру. Ваша основная цель — вести выздоравливающего человека к миру и гармонии с Богом, самим собой и людьми и той полноте, которая позволит ему поддерживать этот мир в своей повседневной деятельности и затем поделиться им с другими.

ХАРАКТЕРИСТИКИ СО-ЗАВИСИМОСТИ

У нас чрезмерно развито чувство ответственности, что делает нас более заинтересованными в ком-то, нежели в себе. Это, в свою очередь, делает нас неспособными замечать собственные ошибки.

Мы с детства приучены скрывать свои чувства и потеряли способность проявлять, или выражать, их, так как это причиняет нам боль.

Мы избегаем и боимся людей и авторитетов.

Мы стали зависимыми от чужого мнения, и это лишило нас собственной индивидуальности.

Мы боимся гнева и осуждения.

Мы стали жертвами и заложниками своей любви и дружбы.

Мы строго себя судим и имеем низкое чувство собственного достоинства.

Мы зависимы и ужасно боимся быть покинутыми. Мы готовы терпеть что угодно, лишь бы не разрывать сложившихся взаимоотношений, так как не хотим испытать боль расставания.

Мы чувствуем себя виноватыми, если настаиваем на своем, вместо того чтобы уступить.

Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем жалеть и спасать.

Мы скорее ведомые, чем ведущие.

Мы либо становимся зависимыми либо от каких-либо препаратов, либо каких-то пристрастий, таких как переедание и т. п.; мы женимся или находим кого-то пристрастившегося к чему-либо, например работоголика, чтобы восполнить свои потребности.

ЧТО ТАКОЕ СО-ЗАВИСИМОСТЬ?

Эти примеры и характеристики даны с целью помочь вам разобраться в себе. Они особенно пригодятся начинающим и начинающим осознавать свою со-зависимость, а также могут помочь тем, кто уже находится на пути к исцелению, обратить внимание на те качества своего характера, которые нуждаются в изменении.

Отрицание

Я испытываю трудности с определением собственных чувств. Я преуменьшаю, подстраиваю или отрицаю то, что чувствую на самом деле. Я ощущаю себя человеком слишком бескорыстным и озабоченным благополучием других.

Право выбора: двенадцать шагов к целостности

Низкое чувство собственного достоинства

Я испытываю трудности с принятием решений. Мне всегда кажется, что все, что я думаю, говорю и делаю «могло бы быть лучше». Я неловко себя чувствую, если меня хвалят или благодарят. Я стесняюсь просить о том, что мне нужно. Для меня важнее одобрение моих мыслей, чувств и поступков окружающими. Я не считаю себя достойным любви и высокой оценки окружающих.

Уступчивость

Я иду на компромисс с собственными убеждениями поступаю своими ценностями, чтобы избежать неприятия и не вызвать раздражения со стороны окружающих. Я очень чувствителен к переживаниям других и сопереживаю им. Я слишком терпим, могу долго терпеть унижение. Я больше ценю мнения и чувства окружающих, чем свои собственные. Я поступаю своими интересами и увлечениями, чтобы угодить другим. Я довольствуюсь сексом, хотя хочу любви.

Контроль

Я считаю, что большинство людей не в состоянии позаботиться о себе. Я пытаюсь убедить окружающих в том, «как» они должны думать и что они «на самом деле» чувствуют. Меня обижает, когда окружающие отклоняют мою помощь. Я всегда даю советы и рекомендации, хотя меня об этом не просят. Я щедр и благосклонен по отношению к тем, о ком пекусь. Я использую секс для одобрения и признания. Чтобы наладить с кем-то взаимоотношения, мне нужно чувствовать, что во мне нуждаются.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СТАДИИ В СЕМЬЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СТАДИИ В СЕМЬЕ

Когда семья теряет одного из своих членов (то ли по причине его смерти, то ли по причине его чрезмерной зависимости), то реакция на это событие проходит пять стадий. Люди не всегда осознают наличие этих стадий, перемещаясь от первой (отказ) к пятой (принятие) стадии. Некоторые стадии могут быть пропущены, иногда возможен возврат к уже пройденным стадиям. Если вы будете знать об этих стадиях, это поможет вам достичь последней из них без особых осложнений.

Первая стадия — отказ

Это наша склонность не замечать то, чего нам не хочется замечать. Мы склонны успокаивать себя — «перебесится» — или недооценивать происходящее — «бывает и хуже». Трезвый взгляд на потерю поможет вам миновать эту стадию.

Вторая стадия — злость

«За что мне такое наказание?» — «*Я* не заслужил(а) такого!» — мы злимся. Суть этой эмоции — стыд и чувства несоответствия. Понимание того, что это не наш выбор, а выбор того, кто причинил нам эту боль, поможет нам понять и то, что наша злость не поможет ни нам самим, ни ему.

Третья стадия — переговоры

Поняв, что мы не можем повлиять на его/ее выбор, мы пытаемся вразумлять и использовать другие доступные нам средства. Как правило, подобные усилия безуспешны и приводят к тому, что мы либо возвращаемся к злости, либо переходим к следующей стадии. Это видоизмененная попытка контроля. Мы должны понять, что его/ее выбор вне нашей власти и ответственности. Такое понимание может привести к ощущению безысходности и к депрессии.

По вопросам приобретения книги-пособия «Право выбора»
обращайтесь в христианское издательство «Новая жизнь».

Тел.(044)516-84-07

e-mail: publishing@newlife.kiev.ua



единственная сила, которой мы обладаем, — это сила сделать выбор. Отсутствие свободного волеизъявления и зависимости лишают нас этой силы; и, теряя данное нам право выбора, мы становимся неспособными принимать правильные решения. Поэтому мы нуждаемся в силе, которая восстановит наше право выбора, и эта сила — от Бога.

Принципы Двенадцати шагов, изложенные в этой книге, помогут нам найти путь к более тесным взаимоотношениям с Иисусом Христом — Силой, имеющей силу привести нас к целостности.

Цель лекций и практических действий, предложенных в «Праве выбора», — помочь вам изменить свою жизнь.

ОБ АВТОРЕ



Майк О'Нейл — это Богом избранный и помазанный на исполнение своей миссии служитель.

Сын алкоголика и сам бывший алкоголик, в настоящее время Майк является общепризнанным специалистом и консультантом по вопросам зависимостей с многолетним опытом работы. Он работал консультантом, осуществлял руководство проектами и объездил с лекциями всю страну.

Майк считает, что среда верующих — это наиболее благоприятная почва для прорастания тех зерен истины, которые он сеет с помощью этой книги.