

# Странички трезвости-

## 1 января. Память мученика Вонифатия (290) (Иак 3, 1-10)

Первый день нового года. Сколько лет подряд я просыпался первого января в состоянии ужасного похмелья – голова болит, руки мокрые. Просыпался в страхе – где я нахожусь, что я вытворял вчера? Теперь всё по-другому. Вчера я был на собрании АА и сегодня собираюсь пойти туда снова. Зачем мне это нужно? Просто я не хочу вернуться в ад, из которого меня извлек Господь с помощью нашего великого содружества АА. «Се творю всё новое», – говорит Господь в священном Писании. В трезвой жизни обновляется моя душа, просыпаются эмоции, распрямляется тело; как прошлогодняя паутина, разрываются прежние алкогольные связи, а вместо них появляются новые отношения, новые друзья. И знаете, дорогие мои, я ведь сегодня утром причастился в церкви Божественных Таин Христовых. Вино, которое меня столько лет убивало, в Святой Евхаристии пресуществляется в драгоценную Кровь Иисуса Христа, оживляя и одухотворяя меня к новой жизни. Я стараюсь бывать на святой Литургии регулярно, по возможности, – еженедельно. Общая церковная молитва теперь не раздражает меня, как раньше, когда я подумывал уйти в отдаленный монастырь, чтобы там, наконец, раз и навсегда завязать пьянку. Мне не пришлось тратиться на билеты, я предпочел совершить Первый Шаг программы АА. Что произошло, я и теперь толком не знаю. Первый Шаг остается тайной за семью печатями. Просто однажды мне открылось: если я признаю бессилие перед своим алкоголизмом, если я через «не хочу» и «не могу» поверю Анонимным Алкоголикам, я уж, во всяком случае, ничего не потеряю. А выиграть можно было многое, если бы рассказы АА были правдой... До сих пор я не устаю удивляться тому, что все, сказанное мне на первом же собрании АА, оказалось чистой правдой. Теперь я уже длительное время не пью и не лезу от этого в петлю. Теперь я регулярно посещаю собрания АА, и одно чувство не покидает меня – я живой! Сегодня святая Церковь вспоминает мученика Вонифатия, который был рабом и любовником богатой молодой римлянки Аглаиды. Оба они чувствовали угрызения совести и хотели омыть свой грех. Аглаида снарядила Вонифатия на Восток, где шло жестокое гонение на христиан, за мощами святых мучеников. В Тарсе Киликийском Вонифатий увидел ужасающее зрелище истязаний христиан; в душе его произошел переворот, и он неожиданно исповедал себя христианином и претерпев ужасные пытки, с мученическим венцом отошел ко Господу. Так что Аглаида получила святые останки своего бывшего возлюбленного, после чего она в покаянии провела оставшуюся жизнь. Когда я переступил порог группы АА, мое сознание тоже переменялось, и теперь я начал новый отсчет жизни. Господи, молитвами Твоего угодника Вонифатия, укрепи меня в вере и трезвости.

## 2 января. Память святого праведного Иоанна Кронштадтского (Иак 3, 11-4, 6)

«Кто хочет быть другом миру, тот становится врагом Богу. Или вы думаете, что напрасно говорит Писание: «до ревности любит дух, живущий в нас»? Но тем большую дает благодать, посему и сказано: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак 4, 4-6). Мы, алкоголики, избравшие трезвую жизнь в АА и выбравшиеся из настоящего ада, мы, дети хаоса, ставшие детьми Света – знаем на опыте, что 1-й Шаг – это проход под аркой смирения в совершенно новый мир. Когда я первый раз вошел на собрание АА, собравшиеся представлялись по очереди: «Я – Маша-алкоголичка. Я – Михаил – и я алкоголик». Во мне поднялась буря возмущения: «Нет, я не алкоголик», – протестовала пьяная часть моего «я», «У меня проблемы с выпивкой, я не могу остановиться, но зачем же ставить на мне клеймо?» Другая часть меня шептала: «Как же ты не алкоголик?.. Вспомни пьяные твои безобразия. Вспомни похмельные ночи и беспросветное одиночество пьяного отчаянья! Как это еще назвать: безумец? сумасшедший?» В это время очередь дошла до меня: «Я – N, и я... алкоголик», – выдохнул я. Что-то сместилось в моей душе. В одночасье я стал един со всеми этими людьми, большинство из которых видел первый раз в жизни. Я испытывал легкое смущение, радость и надежду на перемены. Я еще не знал, что подошел к 1-му Шагу – акту смирения. Признав себя безнадежно больным, я разорвал дружбу с пьяным и гордым «миром» и его пустыми ценностями – враньем, самообманом, эгоизмом, завистью, осуждением. Я начал постигать азы великой науки – программы «12 Шагов», ведущей к трезвой и полноценной жизни. Я вошел в реальность Первого Шага, перестав бороться с тем, что сильнее меня, с «хитрым, властным, сбивающим с толку» алкоголем, и ощутил облегчение. Сегодня святая Православная Церковь с любовью вспоминает замечательного пастыря – праведного Иоанна Кронштадтского. Он жил в XIX веке и своей любовью к Богу и бедным заслужил горячую любовь народа. Праведный о.Иоанн помогал пьяницам, устраивая «дома трудолюбия», а своим вдохновенным словом исцелял искалеченные души. За его пламенную любовь и чистоту жизни Господь даровал ему дар чудотворения. А еще св. Иоанн ежедневно служил Божественную литургию. «Нужно любить всякого человека и в грехе его и позоре его, – говорил отец Иоанн. – Не нужно смешивать человека – это образ Божий – со злом, которое в нем». Взирая на

жизнь св. Иоанна Кронштадтского, приму со смирением то, что я – алкоголик и что я бессилен перед своей болезнью. А Господь да поможет мне в этом.

### **3 января. Память благоверной Иулиании, княгини Вяземской и Новоторжской (Иак 4, 7-5, 9)**

«Покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас. Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам; очистите руки, грешники, исправьте сердца, двоедушные. Сокрушайтесь, плачьте и рыдайте; смех ваш да обратится в плач и радость – в печаль. Смиритесь пред Господом, и вознесет вас» (Иак 4, 7-10). Как не печалиться мне, когда я болен смертельным заболеванием! Раньше я жил беспечно, пил-попивал... Жизнь была тяжелая, меня не часто понимали родные и друзья, пришлось не раз сменить работу, но в бутылке я неизменно находил радость и успокоение. Даже когда приходилось расплачиваться за это благополучием семьи, собственным здоровьем. Только иногда, в минуты похмельного отчаяния, я с ужасом осознавал, что в своем пьянстве зашел слишком далеко и мне уже не выбраться, что маленькая рюмочка властно управляет моей жизнью. Да, моя жизнь стала неуправляемой, попытки остановиться были безуспешными, я падал все ниже и ниже... Я не знал тогда, что «...с приходом этого заболевания разрушается всё, ради чего стоит жить» («Анонимные Алкоголики», с. 17). Но теперь всё иначе: «Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам», – читаю я в послании святого апостола Иакова. Каждое утро моей новой и трезвой жизни я начинаю так: становлюсь перед иконой Христа Спасителя и говорю: «Я (имярек). Я – алкоголик. Я бессилен перед своей болезнью». Таким образом, этим актом смирения я вхожу в реальность наступающего дня. Уходят тяжесть и напряжение. Как только я признаю бессилие перед алкоголизмом, я освобождаюсь от непосильной задачи, которую столько лет мучительно и безуспешно разрешал: «Смиритесь пред Господом, и вознесет вас». Благоверная княгиня Иулиания, память которой чтится сегодня в Церкви, прославилась высоким супружеским целомудрием. Смоленский князь Юрий Святославич пленился ее красотой и всячески склонял ее к прелюбодеянию, но она строго хранила верность мужу. Однажды во время пира князь Юрий убил супруга Иулиании в надежде насильем овладеть ею. Святая Иулиания воспротивилась насильнику. Разъяренный князь Юрий приказал отрубить ей ноги и руки, а тело ее бросить в реку Тверцу. Мученичество святой Иулиании совершилось зимой 1406 г. Я тоже противостал моему лютomu и беспощадному тирану – алкоголизму. А в этой войне пленных не берут. Алкоголизм разбил на части мою душу и жизнь. Когда я вхожу в свет трезвой жизни, то рассеченные части моего «я» собираются воедино: ум, воля, тело, эмоции. Свет трезвой жизни для меня это посещения собраний АА, работа по 12-ти Шагам и общение с наставником в Программе. Господи, молитвами святой Иулиании, помоги мне прожить этот день в свете Первого Шага – Шага смирения.

### **4 января. Память великомученицы Анастасии Узорешительницы (Мк 10, 23-32)**

Я признал свое бессилие перед болезнью алкоголизма, признал, что моя жизнь стала неуправляемой. Теперь каждый день и час я учусь жить по-новому, как младенец учится ходить. Все эмоции и мотивы перепутаны, отголоски, да что там, голоса прошлой алкогольной жизни громко дают о себе знать. Но у меня появились проверенные инструменты, с помощью которых я могу все же уверенно идти вперед, даже если внешне я буксую. В первую очередь, это собрания АА. В первые дни трезвости я ежедневно хожу на группы поддержки. Я отменяю запланированные встречи с друзьями, подработки, празднование дня рождения. Со временем я смогу делать все, что захочу. Сейчас мне надо просто ежедневно ходить на группы. Потому что один я не справлюсь. Меня давит уныние и жалость к себе. Пришел на группу, налил себе чаю, послушал алкоголиков, рассказал о своих чувствах – сегодня трезвый. Только один день. Но это день моей жизни. Если я смог быть трезвым сегодня, может быть, смогу и завтра. На первых же группах мне порекомендовали выбрать кого-то, с кем я могу обсудить лично свои страхи и проблемы: «Сознание, что у человека, который пытается войти со мной в контакт, были такие же точно трудности, что он четко представляет себе всё, о чем говорит, и сама его манера поведения – всё это обещает новичку реальные ответы на вопросы. У этого человека... нет чувства превосходства передо мной, и нет ничего, кроме желания помочь» («Анонимные Алкоголики», с. 17). Сегодня Церковь вспоминает великомученицу Анастасию Узорешительницу. Родом римлянка, она пострадала за Христа в гонение Диоклетиана (ок. 304). Переодевшись нищенкой, она посещала темницы: кормила, лечила, а часто и выкупала узников, страдавших за веру во Христа, за что и была схвачена язычниками, претерпела различные тяжкие мучения и была утоплена в море. Мой наставник, поручитель в Программе, тоже лечит и заживляет раны моей больной и измученной алкоголем души. Утешительные слова я читаю сегодня в Евангелии: «Многие же будут первые последними и последние первыми» (Мк 10, 31). С помощью братства АА из горького потерянного забулдыги Господь возводит меня к истинному человеческому достоинству. Я начинаю путь духовной жизни, о которой я в тайне мечтал столько лет, но топтался на месте, потому что моим духовным наставником была водка и иже с ней. Господи, молитвами великомученицы Анастасии, помоги мне сегодняшней день прожить трезвым не только телом, но и душой, сердцем и умом.

### **5 января. Литургическое чтение: Лк 17, 3-10**

Долгое время я пытался бороться с алкоголизмом, противопоставляя ему Церковь и церковную жизнь. Я использовал моменты участия в святых Таинствах, чтобы дать очередной зарок, я совершал долгие многодневные поездки в отдаленные монастыри и обители, выстаивал многочасовые монастырские службы, постился со всей строгостью устава. Результат был всегда один и тот же: я начинал пить! Один раз я напился прямо в электричке по дороге из Троице-Сергиевой Лавры! Я не понимал одну простую вещь: нельзя просто «починить» себя. Отказ от алкоголя предполагает пересмотр всего мировоззрения, в том числе - религиозного. Не раз я слышал, что другие пьяницы получали исцеление благодаря церковной молитве. У меня нет оснований не верить этому. Но в моем случае церковь просто стала частью системы отрицания: я пил - я боролся с водкой и «каялся» - я опять срывался... Замкнутый круг! Если честно, в АА я пришел от отчаяния. Я был наслышан, что это чуть ли не секта, что АА родом из Америки, но у меня просто не оставалось выбора. Чудо пришло оттуда, откуда я его никак не ожидал. Много позже я вспомнил дерзновенные слова Писания: «Дух дышит, где хочет». Из истории АА я знаю, что его основатель - Билл Уилсон вместе со своими друзьями-сподвижниками отделился некогда от христианского методистского движения «Оксфордские группы». Он инициировал движение, которое не называло себя Церковью и принимало людей любых религиозных взглядов. Это было мудрое решение, ведь нерелигиозный алкоголик едва ли пойдет в церковь, а религиозному полезно немного пересмотреть свою религиозность, раз она не приносит доброго плода. Билл Уилсон гениальным чутьем основателя изменил первоначальный «оксфордский» лозунг: «Обрети Бога, и ты обретешь трезвость» на другой, который мне, алкоголику, многое объяснил: «Обрети трезвость, и ты обретешь Бога». В Церкви я искал не Бога, а спасения от вина. Я нашел трезвость в АА, узнал, что «...перестать пить - это всего лишь начало» («Анонимные Алкоголики» с. 18). И теперь я знаю, что мне предстоит заново найти моего Бога, заново начать жизнь в моей любимой Православной Церкви. Сегодняшний евангельский призыв: «...Когда исполните все повеленное вам говорите: мы рабы ничего не стоящие, потому что сделали, что должны были сделать» (Лк 17, 10) - вдохновляет меня: я делаю то, что должен был делать. Сам Господь направляет и оберегает мою жизнь, мне надо только идти вперед и ничего не бояться.

### **6 января. Рождественский сочельник. Память преподобного Николая монаха (IX в.)**

В период Нового года и Рождества я стараюсь чаще ходить на собрания АА, чем обычно. Почему? В прошлом этот период был для меня якобы законным поводом напиться. Все ведь пьют на праздники! А чем я хуже?! В моменты эмоционального напряжения и стресса, или же в период душевного подъема, когда алкогольные механизмы готовы запуститься вновь, и я становлюсь особенно уязвимым для болезни, я принимаю лекарство (группы поддержки и общение с наставником) чаще, чем в другое время. Я делаю это, чтобы сохранить подаренную мне трезвость и не поддаться самообману. «Большинство алкоголиков... теряют возможность выбора во всем, что связано с выпивкой. Наша так называемая сила воли практически перестает существовать. В определенное время мы теряем способность восстановить в памяти во всех подробностях то унижительное состояние, которое мы испытывали, и те неприятности, случившиеся всего лишь неделю или месяц тому назад. И мы оказываемся беззащитными перед первой рюмкой» («Анонимные Алкоголики», с. 23). Сегодня на группе я заметил плакат с поговоркой: «Для меня одной рюмки слишком много, а 30-ти мало». Наши меткие поговорки и присловья, которые в виде табличек развешены на стенах, не раз выручали меня.

Сегодняшний святой, Николай-монах был военачальником при византийском царе Никифоре I. Накануне битвы с болгарами, куда он был послан, Николай подвергся искушению от одной женщины, но мужественно ему воспротивился. В кровопролитной битве погибли почти все его соратники, а Николай остался жив. Ему было открыто в видении, что жизнь ему дарована за победу над плотским искушением. Я знаю, что алкоголизм сильнее меня, поэтому я не ввязываюсь в неравную борьбу, я просто избегаю тех мест, где есть алкоголь. Так я оказываюсь в «безопасном месте», так я побеждаю мою смертельную, властную, сбивающую с толку болезнь. Моя награда - жизнь и духовный рост, движение вперед изо дня в день. Старшие друзья по АА не раз предупреждали, что многие возвращались в алкоголизм из-за блудных дел. Господи, по молитвам преп. Николая, помоги мне оставаться сегодня в трезвости и целомудрии. Благослови соединиться с Тобой и Твоей Церковью в божественной Евхаристии в великий день Твоего Рождества.

### **7 января. Рождество Господа Иисуса Христа**

«Самым главным фактом является ни что иное, как появление у нас глубокого и действенного опыта, который коренным образом изменил наше отношение к жизни, к друзьям и ко всему Божьему миру. Самое главное в нашей жизни сегодня - абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами» («Анонимные Алкоголики», с. 24). Сегодняшний Великий праздник, день рождения Господа нашего Иисуса Христа, - это воспоминание о том, как Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в жизнь мира, воплотился, «зрак раба прияв». Это вселенское событие произошло не во дворце, не в белокаменных палатах, а в маленьком тесном сарае. Дева Мария и обрученный ей муж, Иосиф, пришли в

Вифлеем, чтобы внести своим имена в список подданных кесаря. У Марии начались схватки, но свободного места для нее не нашлось, кроме известняковой пещеры, предназначенной для скота. Тут, под блянье овец и мычанье коров, и родился младенец Христос. «Таинство странное вижу и преславное, – с удивлением воспеваает святая Церковь, – Небо – вертеп; Престол Херувимский – Деву; ясли – вместилище, в них же возлеже невместимый Христос Бог, Егоже воспевающе, величаем!». Не так ли произошло и мое рождение в новую, трезвую и вдохновенную жизнь. В тесной бедной комнатухе, в каком-нибудь подвале реабилитационного центра, среди пьяниц, за чашкой чая пришло спасение мое и миллионов других алкоголиков, разбросанных по всему лицу земного шара. Спасение пришло оттуда, где, казалось бы, невозможно его было ожидать. Волхвы, мудрецы с Востока принесли дары Богомладенцу Христу: золото, ладан и смирну. Мой маленький, скромный, но драгоценный дар Тебе, любящий и кроткий Господь, – это моя трезвость, это моя благодарность, это мое смиренное сознание своего бессилия и того, что без Тебя я не смогу остаться в трезвости и целомудрии. Моя сегодняшняя молитва о тех, кто погиб от «этой страшной болезни», о тех, кто, блуждая впотьмах, ищет дорогу к трезвости, о тех, кто обрел ее. Спасибо, Господи, за этот удивительный праздник!

### **8 января. Собор Пресвятой Богородицы (Мф 2, 13-23)**

Сегодня, на второй день Рождества, Церковь празднует собор Пресвятой Богородицы, т.е. с благодарной любовью приветствует Ту, Которая приняла, выносила и родила Богомладенца Христа. Она первой держала в объятиях Того, Кто держит в своих объятиях весь мир и нас с вами. Господь стал гонимым, преследуемым злыми людьми сразу после Своего Рождения. Жизнь Его Пречистой Матери полна боли и трагизма. Ее Сын любимый был отвергнут лучшими людьми народа Божия, мало того, он был убит на позорном кресте. Все слова, которые Мария слышала о Христе, Она слагала в сердце своем. Кое-что из этих слов вошло в святые Евангелия. Например, рассказ о Рождестве. Размышляя о трудной, драматичной земной судьбе Сына Божия, Его Матери и Его духовной семьи – общины учеников, я думаю о том, что правда всегда встречает препятствия и противление, всегда находится в опасности. Так и с моей трезвостью. С удивлением и грустью я увидел, что, оказывается, не всем моя трезвость по душе. После теплого участия и поздравлений, которыми поддерживали меня друзья и родственники, начались конфликты, раздоры и огорчения. Им трудно было «отпустить» меня, дать мне свободу изменяться и расти. Не даром в священном Писании говорится: «Враги человеку – домашние его». С некоторыми друзьями, которые, как оказалось, были не друзьями, а событульниками и случайными попутчиками по жизни, пришлось расстаться. Но с укреплением трезвости и нового духовного опыта появились и новые люди вокруг меня. Моей новой духовной семьей, прежде всего, стали братья и сестры в АА. В образе Пресвятой Девы Марии для меня ценно Ее глубокое смирение, основанное на внутренней сосредоточенности. В АА со мной произошли важные духовные перемены, которые помогают мне не только сохранить трезвость, но и расти духовно. «Самым главным фактом является не что иное, как появление у нас глубокого и действенного духовного опыта, который коренным образом изменил наше отношение к жизни, к друзьям и ко всему Божьему миру. Самое главное в нашей жизни сегодня – абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в наши сердца и жизни» («Анонимные Алкоголики», с. 24). Углубиться в себя, увидеть свое сердце с его слабостями и недостатками, мне помогает частое посещение собраний АА. Я стараюсь что-то сделать для моей родной группы: принести вкусные конфеты, лимон, хороший кофе; остаться после собрания и помыть чашки. Для меня работа по 1-му Шагу – это конкретные действия смирения и благодарности. Пресвятая Богородица, помогай нам!

### **9 января. Память первомученика и архидиакона Стефана († ок. 34) (Мк 11, 23-26)**

Что оставляет меня трезвым? Почему я, алкоголик, который по всем законам моей болезни, должен пить, спиться и умереть от пьянки, – почему я остаюсь трезвым? Почему законченные хронические алкоголики, попав в АА, остаются трезвыми и ведут здоровую, осмысленную жизнь? «В разных местах время от времени алкоголики приобретают жизненно важный духовный опыт» («Анонимные Алкоголики», с. 26). Если раньше я запоем читал духовную литературу (все больше мне нравились Святые Отцы, аскетическая литература), но при этом пьянствовал, лгал, обманывал, манипулировал людьми, злился, завидовал и боялся – то сейчас я учусь не спешить, шаг за шагом применять принципы выздоровления и не прыгать «выше головы». Честно признаю себе, что до «Лествицы» и «Добротолубия» я еще не дорос. Но придет время, когда я смогу воспринять духовный опыт древних аскетов. Пока я учусь в первом классе школы трезвения. Новая тема для меня – от души прощать обиды. Если меня, как мне кажется, несправедливо обидели, обманули, поступили со мной несправедливо – я учусь не мстить, не осуждать, стараюсь простить. Но и не затаиваю, не проглатываю обиду. Иначе я теряю мир, и алкогольное прошлое мрачной тенью встает у меня за плечами. «...Прощайте, – учит меня Христос Господь в сегодняшнем евангельском чтении, – если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши. Если же не прощаете, то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших» (Мк 11, 25-26). Однако простить не значит просто сказать «прощаю», это предполагает

внутреннюю работу с собой, молитву, обращение к Богу. Когда простить трудно, я уповаю на евангельское обещание: «Всё, что не будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам» (Мк 11, 24). Святая Церковь празднует сегодня память святого Стефана, апостола и первомученика, который был старшим среди семи диаконов, поставленных апостолами, поэтому его называют архидиаконом. Он был христианским первомучеником и пострадал в возрасте 30 лет. Будучи исполнен Святого Духа, святой Стефан с дерзновением проповедовал христианское учение и побеждал иудейских законоучителей в спорах. За это иудеи оклеветали Стефана, а потом и побили его камнями. Перед смертью он произнес: «Господи, Иисусе, прими дух мой; Господи, не вмени им это во грех». Учиться любви и молитве за обидчиков – это духовная задача моей новой трезвой жизни. Заповедь Христа о любви к врагам – это тема моего размышления сегодня. Господи, молитвами святого Стефана, научи меня любви к врагам и обидчикам.

### **10 января. Литургическое чтение: Мк 11, 27-33**

В сегодняшнем евангельском отрывке говорится о том, как искушали Христа первосвященники и книжники иудейские, которые Его побаивались и сторонились Его учения: «Какою властью Ты творишь чудеса и учишь против наших обычаев и законов?» Испытав их, Иисус так им резко ответил: «...Я не скажу вам, какую властью это делаю» (Мк 11, 33). Как ни печально, общество не хочет видеть меня трезвым. Заработок очень многих людей основан на том, чтобы я пил, покупал алкоголь и сигареты, потом лечился, зашивался, кодировался; чтобы я вел туповатый и примитивный образ жизни перед телевизором. Церковь и наркология зачастую поддерживают в этом общество. Пусть это страшно прозвучит, но и в церкви побаиваются людей свободных, независимых, критически настроенных, то есть трезвых эмоционально и духовно. С этим я столкнулся в моей жизни. Религия, неправильно преподанная, часто становится формой болезненной зависимости. Мне надо твердо усвоить: моя трезвость нужна мне, чтобы выжить, Богу – потому что Он любит меня, братьям и сестрам по Сообществу, потому что вместе трезветь легче. Каким образом, собравшись в комнате, поговорив с час за чаем, тысячи и миллионы безнадежных алкоголиков остаются трезвыми и даже более того: счастливыми, благодатными и успешными? Какой властью это делается? Пусть для многих это останется тайной, потому что «Дух дышит, где хочет» (Ин 3, 8). Алкоголизм – это моя жизненная трагедия, но он же – ключ к духовному росту, назойливый овод, мешающий мне заснуть беспробудным сном «благополучия». Для меня важно признать свою беспомощность не только перед пьянством, но и перед алкогольной зависимостью со всем комплексом больных чувств и искаженных представлений. Я стараюсь с уважением относиться к своей болезни и, как следствие, к программе исцеления. Недавно у меня появился хороший друг в Америке, который посещает собрания 2 раза в день. Он, кстати, принадлежит к Американской православной церкви, у него 4 взрослых детей. Если я признаю свое бессилие, то строго следую предписаниям программы АА, самое важное из которых – это посещение групп взаимопомощи и поддержки. На подвиги и труды по выздоровлению меня вдохновляют слова: «То, что представлялось вначале хрупкой тростинкой, оказалось любящей и сильной Божьей дланью» («Анонимные Алкоголики», с. 27). Господи, помоги мне сегодня «глубоко и бесстрашно» признать свое бессилие перед жизнью без Тебя.

### **11 января. Литургическое чтение: 2 Пет.1, 1-10**

Человек начинает выздоравливать: ходить на собрания, читать программную литературу, работать по Шагам, находит наставника в АА, когда боль от употребления спиртным превышает радость от его употребления. Если я начинаю пропускать группы АА, то очень скоро моя трезвость становится пустой схемой, бесцветной и бессильной. И тогда мне уготован путь в тот кошмар и ад, из которого Господь вырвал меня. Многое у меня может не складываться долгие годы, несмотря на активность работы по программе 12 Шагов: планирование дня, молитва и медитация, отношение в семье и на работе. Могут оставаться другие зависимости и страсти. Что ж, это – лишнее напоминание о моей болезни. Я помню девиз древних: «Спешите медленно!» И все же для меня крайне важно отмечать мои успехи, как и св. апостол Петр учит в сегодняшнем послании, которое читалось в церкви за литургией: «Вы, прилагая к сему старание, покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание, в воздержании терпение, в терпении благочестие, в благочестии братолюбие, в братолюбии любовь. Если это в вас есть и умножается, то вы не останетесь без успеха и плода в познании Господа нашего Иисуса Христа» (2 Пет. 1, 5-8). В процессе выздоровления, постепенно, когда я шаг за шагом и день за днем освобождаюсь от алкоголизма и учусь любить и ценить других людей и себя самого, я неуклонно продвигаюсь вперед, хотя возможны и отступления и падения. Сегодня – всемирный день благодарности, и я чувствую тепло в сердце и благодарю Тебе, Господи и вам, друзья по содружеству АА. Ведь каждое собрание АА и каждый день моей новой, чистой и трезвой жизни – это чудо. А разве не так?

### **12 января. Литургическое чтение: Мф 12, 15-21**

«Се, Отрок Мой, Которого Я избрал, Возлюбленный Мой, Которому благоволил душа Моя... Не

воспрекословит, не возопиет, и никто не услышит на улицах голоса Его. Трости надломленной не переломит, и льна курящегося не угасит» (Мф 12, 18-20). О ком здесь говорит пророк Исаия? Церковь узнает здесь своего кроткого главу – Иисуса, встречи с Которым ищет мое сердце. Мой небольшой духовный опыт говорит, что Бог и все по-настоящему ценное познается в тишине и покое. Когда я смотрю вглубь моего сердца, когда я готов встретиться с самим собой, тогда во мне происходят незаметные, но значительные перемены. «Все, что убеждает, обращает других, вырастает в одиночестве, в творческой тишине, никогда не в болтовне», – читаю я в дневнике отца Александра Шмемана. Помню время, когда я уже ходил в АА, но внутренне не хотел признавать себя алкоголиком. Однажды на собрании АА во время минуты молчания я перестал суетиться и углубился в размышление. С печалью, с болью я вспомнил моего отца, который бесславно погиб «от этой страшной болезни» не дожив до 60-ти; вспомнил своего дядю, который был от рождения награжден богатырским здоровьем, который пьет с 14 лет всю свою жизнь, и поэтому его нет и никогда не было в моей жизни; себя, когда я в полуобморочном состоянии отлеживался в одиночестве после запоев. Исцеляющая печаль пронзила мое сердце, и «во молчании Бог произнес Свое слово», Свой суд надо мной. Так я сделал Первый шаг, всем своим существом признав, что маленькая рюмочка намного сильнее и могущественнее, чем я и что этой самой рюмочкой моя жизнь превращена в хаос и кошмар. «Банкротство, причиной которого является алкоголь, ни с чем не сравнимо. Признав этот страшный факт, мы должны смириться с несостоятельностью во всех наших делах. Но, вступив в АА, мы вскоре вырабатываем совершенно другую точку зрения на это состояние предельного человеческого унижения. Мы приходим к выводу, что только потерпев полное поражение, можно обрести способность встать на путь, ведущий к Силе и освобождению» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 26). Господи, я прошу Тебя: дай мне силы, мудрость и душевный покой помнить сегодня, что я бессилен перед моей болезнью; помоги мне прожить этот день в смирении, покое и тишине.

### **13 января. Память преподобной Мелании Римляныни (Гал 1, 11-19)**

Апостол Павел пишет о себе, что раньше, до встречи со Христом, он был гонителем Церкви: «Вы слышали о моем прежнем образе в иудействе, что я жестоко гнал Церковь Божию и опустошал ее... Когда же Бог, избравший меня от утробы матери моей и призвавший благодатью Своею, благоволил во мне открыть Сына Своего...». – И далее апостол повествует о своей новой миссионерской жизни во Христе. Иногда спрашиваешь себя: не является ли натяжкой, искусственностью, дерзостью постоянно сравнивать события и даже персонажей Божественного Откровения и Священного Предания с программой исцеления от алкоголизма? Нет, не является. Ведь Бог часто открывается не в славе своей, не в грозном великолепии, а в чем-то простом и незначительном, например, в оборванном нищем пьянице, который стоит утром возле трамвайной остановки с протянутой рукой. Ведь это я, каждый из наших братьев и сестер по АА, если внимательно приглядеться. Но это и Христос под видом жалкого алкоголика стучится в мое сердце. Тогда я понимаю, что меня отделяет от этого пьяницы совсем немного, только одна рюмка. Если раньше до АА, я своей жизнью позорил и гнал Христа, то теперь я сделался апостолом трезвости, чтобы оставаться трезвым и помогать другим достигать трезвости. В каком-то смысле, я вынужденный апостол, потому что если я не буду свидетельствовать о трезвости, я с трудом буду оставаться трезвым. «Нам известно, что успехов добиваются только те алкоголики, присоединившиеся к АА, которые осознали свою ужасающую слабость и все ее последствия. Пока в этом вопросе алкоголик не познает смирение, его трезвость – если и есть какая-либо – будет ненадежной. Он не найдет настоящего счастья» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 27). Настоящее счастье трезвой жизни для меня – это не быть только физически трезвым, но жить полноценной и осмысленной жизнью. Со Христом и во Христе. Сегодня память преподобной Мелании Римляныни, которая жила в I веке и всю свою жизнь посвятила делам милосердия и подвигам. Сейчас на дворе век XXI, но как и 20 веков назад я могу обратиться ко Христу, пригласить Его стать моим Другом, войти в мою жизнь. Когда на собрание АА приходит новичок и темой становятся три первых шага, группа оживает. Вспоминается духовный принцип – основа Первого Шага – смирение, благодаря которому я остаюсь трезвым по сей день. Господи, научи меня знать свою меру и надеяться на Твою милость.

### **14 января. Обрезание Господне (Кол 2, 8-12)**

Одна из ключевых фраз книги «Анонимные Алкоголики»: «Если ты – алкоголик, то это уже навсегда», – не приводит меня ни в отчаяние, ни в уныние. Содружество АА и программа «12-ти Шагов» учат меня с любовью и смирением относиться к себе. Миллионы людей живут с диабетом, многие из них живут полноценно и полнокровно. Их недуг дисциплинирует их и помогает им не тратить время по пустякам. Алкоголизм стал неотъемлемой частью моей жизни, и я стараюсь использовать мою болезнь не для разрушения и смерти, а как средство духовного роста. Наверное, я доживу до времени, когда смогу ото всего сердца, искренне и глубоко поблагодарить Бога за то, что я алкоголик! Время от времени я встречаюсь с пьяницами, которые пренебрегают рекомендациями программы АА. Многие из них в конце концов срываются. Но те, которые остаются трезвыми физически и при этом не посещают собрание АА, забросили работу по Шагам, не имеют

наставника в АА или же отказываются от служения, – являются для меня большим соблазном. «Может быть, я не такой уж и алкоголик? Или я уже основательно подлечился и могу теперь не пить, но не тратить столько времени на АА. Может быть, я даже могу умеренно пить, на праздники и дни рождения,.. ну еще по выходным и после обеда,.. и рюмочку перед сном..?» – такие мысли могут приходиться в голову при общении с этими алкоголиками-искусителями. Сегодняшние слова святого апостола Павла, которые я услышал за Божественной Литургией, отрезвили меня и вернули к действительности. «Смотрите, братия, чтобы кто не увлек вас философией и пустым обольщением, по преданию человеческому, по стихиям мира, а не по Христу» (Кол 2, 8). Конечно, произнося эти слова, Павел вряд ли имел в виду проблему алкоголизма, но трезвость для меня равнозначна жизни, я знаю, что если трезвости не будет, не будет меня, потому что я имею дело со смертельным недугом. Сегодня святая Церковь вспоминает обрезание Господне. На восьмой день после своего Рождества Господь наш Иисус Христос по иудейскому церковному закону был обрезан как всякий младенец мужского пола в знамение завета Бога с праотцом Авраамом и его потомками. При совершении этого обряда были принесены в жертву две горлицы, и Младенцу было дано имя Иисус. По толкованию отцов Церкви, Господь, Творец закона, принял обрезание, являя пример того, что людям следует неукоснительно исполнять Божественное установление. В Новом Завете обряд обрезания был восполнен Таинством Крещения, которое обязательно для всякого, кто хочет войти в жизнь Церкви Христовой. Если Сам Господь в точности исполнял все религиозные установления, мне ли, несчастному алкоголику, потакать своему своеволию и лени. «Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя» («Анонимные Алкоголики», с. 32). Господи, молитвами Твоего мудрого богослова Василия Великого, память которого сегодня празднует святая Церковь, помоги мне со всей серьезностью выполнить рекомендации АА.

### **15 января. Память преподобного Серафима Саровского (1833) (Лк 6, 17-23)**

Сегодня память великого праведника Церкви Христовой – преподобного Серафима Саровского. Что это был за человек и чему я могу у него сегодня научиться? Он родился 1 августа 1754 г. в купеческой семье. С детства он любил посещать церковные службы и читать своим сверстникам священное Писание и жития святых, но больше всего любил молиться или постигать Святое Евангелие в уединении. Став монахом Серафим (в миру - Прохор) проходил различные подвижнические пути: общежительный монастырь, затвор, пустынничество, подвиг молчания и, наконец, духовничества и старчества, когда двери его кельи открылись, и тысячи страждущих со всей Руси прибегали к преподобному за советом и утешением. Особенным свойством его обхождения и бесед были любовь и смиренномудрие. Кто бы ни был приходивший к нему, бедняк ли в рубище или богач в светлой одежде, с какими бы кто ни приходил нуждами, он всех лобызал с любовью, всем кланялся до земли и, благословлял. Никого не ранил он жестокими укоридами или строгими выговорами. «Радость моя, стяжи дух мирен! – поучал святой старец. – Это значит привести себя в такое состояние, чтобы дух наш ничем не возмущался». Святой Серафим основал две общины – для девушек, из которой позднее родилась знаменитая Дивеевская обитель, и общину «беседников», которая уже больше 200 лет существует в Саратовской области. Это были крестьянские трудовые и молитвенные общины строгой евангельской жизни. Одним из установлений, данных беседникам св. Серафимом, было полное воздержание от вина. Историки отмечают, что в селах, где жили беседники, царили мир, здоровье и благополучие. Недавно Русская Православная Церковь канонизировала беседнического старца XX века Петра Чагинского. Он был простым человеком, крестьянином. Господь Сам просветил его, сделал учителем, старцем и чудотворцем. Пример этого святого трезвенника учит меня со смирением принимать себя самого, свою болезнь и верить, что Господь может сотворить из меня, что Ему угодно. Через беседников, которые продолжают свое дело и сегодня, я чувствую непосредственную связь со святым Серафимом, чувствую его особое благословение на наше движение АА в России. Я стараюсь с любовью и вниманием слушать других на группах взаимопомощи и видеть в любом алкоголике образ Божий. Ведь и меня, отчаявшегося пьяницу, исцеляет Господь через любовь и помощь других пьяниц. Мы, выздоравливающие алкоголики, часто можем помочь там, где врач, священник и психолог оказываются бессильны. «Блаженны нищие духом», – услышал я сегодня слова Господа Христа. Опустившись на самое дно, побывав на краю бездны, алкоголик может так обнищать, что Господь даст ему смирение, достаточно только попросить. А смирение – это и есть Первый Шаг, проживаемый как духовная реальность. Господи, по молитвам Твоего угодника Серафима помоги мне стяжать мирный дух.

### **16 января. Литургическое чтение: Мк 12, 28–37**

«Слишком многие хотят бросить пить и не могут. Выход есть. Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки, но этого требует процесс духовного совершенствования. И мы видели, что это помогало другим людям, и в то же время, мы уверовали в бесперспективность и тщетность той жизни, которую мы вели. Когда же нам встретились те люди, которые разрешили эту проблему (алкоголизма – авт.), нам ничего не оставалось, как поднять положенный к нашим

ногам такой простой набор духовных средств» («Анонимные Алкоголики», с. 24). Если я утром перед иконой или с закрытыми глазами напоминаю себе, что я алкоголик и что я бессилен перед своей болезнью, – я вхожу в реальность данного дня. Я принимаю себя, мою болезнь, а вслед за этим весь мир и все то, что приготовлено мне сегодня.

Первый Шаг, основа которого – смирение, дает мир и покой моему сердцу, как ничто другое. Простой набор духовных средств: посещение группы, общение с наставником по программе, служение на группе, чтение литературы и работа по 12-ти Шагам – и я получаю трезвую жизнь. Я обретаю новых прекрасных друзей, полную до краев жизнь, любящего и заботливого Отца, с Которым мне хорошо выздоравливать. Если раньше мои страдания ранили меня, и я не видел смысла в жизни, то теперь, если и приходится пострадать, помучиться, каждая моя слезинка, каждый вздох имеют смысл! Я на пути, я иду вперед! Сегодня мы читали в церкви: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостью твоею... И возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мк 12, 30–31). Вот и цель жизни, путеводная нить моего духовного путешествия! Однако только в трезвости я понял, что задача «возлюбить ближнего, как самого себя» - это уравнение с двумя неизвестными. Я плохо понимаю моих ближних, но еще меньше я понимаю и знаю самого себя! В трезвости мне приходится знакомиться с собой заново, понимать свои сильные и слабые стороны, принимать себя, прощать, подбадривать, как родители подбадривают ребенка. Недавно я прочел книгу Дж. Пауэлла «Почему я боюсь любить», многие мысли в ней созвучны моим размышлениям о любви к себе. Я прошу Тебя, Господи: помоги мне сегодня совершить небольшие, но конкретные действия, труд любви по отношению к Тебе и окружающим меня людям.

### **17 января. Литургическое чтение: Мк 12, 38–44**

«И сел Иисус против сокровищницы и смотрел, как народ кладет деньги в сокровищницу. Многие богатые клали много. Придя же, одна бедная вдова положила две лепты, что составляет кодрант. Подозвав учеников своих, Иисус сказал им: истинно говорю вам, что эта бедная вдова положила больше всех, клавших в сокровищницу. Ибо все клали от избытка своего; а она от скудости своей положила всё, что имела, всё пропитание свое» (Мк 12, 41–44). Как у алкоголика у меня низкий порог усталости, болевой порог, я легко раздражаюсь и обижаюсь. То, что здоровые люди делают автоматически, часто стоит мне больших усилий. Встать вовремя, рано лечь, в назначенный срок придти на встречу, сказать «нет», спланировать день и неделю – все эти, казалось бы, простые звенья, из которых складывается нормальная жизнь нормального человека, скрепляются у меня с большим трудом. История бедной вдовы – хороший пример того, что Господь оценивает поступки людей по своей мерке, а не по человеческой. Иногда, оценивая прошедший день, я ругаю себя за то, что так мало сделал, не выполнил собственный план. А, может быть, Господь бы меня похвалил, сказав: ты остался сегодня трезвым, да еще, к тому же, навел порядок в шкафу, купил нужную книгу и позвонил маме. Ты просто молодец! Господь милосерднее ко мне, чем я сам. Он ценит мои усилия, мои две лепты, не сравнивая их с усилиями других людей. И не ругает меня, если я допускаю ошибку. Я продолжаю день молитвой о душевном покое, я признаю свое бессилие на 100%. Безоговорочная капитуляция перед алкоголем, как ни странно, вдыхает в меня свежие силы и вдохновляет на трезвую и творческую жизнь. «Статистика показывает, что алкоголики почти никогда не выздоравливают, если они полагаются только на свои силы» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 27–28). Когда я вижу на группе АА десятки выздоравливающих пьяниц, каждый из которых признал свое бессилие перед алкоголем, 1-й Шаг становится для меня не тюремной клеткой и унижением, а победой. Каждый мой день, прожитый согласно принципам АА – это моя лепта в сокровищницу вечности. Господи, помоги мне сегодня совершить ради Тебя 2 небольших добрых дела. И никому об этом не рассказывать.

### **18 января. Литургическое чтение: Тит 3, 4–7**

«Когда же явилась благодать и человеколюбие Спасителя нашего, Бога, Он спас нас не по делам праведности, которые бы мы сотворили, а по Своей милости, банею возрождения и обновления Святым Духом, Которого излил на нас обильно через Иисуса Христа, Спасителя нашего, чтобы... мы... соделались наследниками вечной жизни» (Тит 3, 4–7). Раньше я думал, что Бог гневается на меня из-за моего алкоголизма. И не подает мне своих милостей. Главными словами в моих взаимоотношениях с Богом была пара слов – «вино» и «вина». А где вино, там и вина. Я понимал, что моих «дел праведности» хватает только на то, чтобы меня не убила молния, какое уж там излияние Святого Духа! Сколько раз я давал себе зарок, обещал Богу, что я навсегда брошу пить. Обычно такие решения приходили с похмелья или же когда приходилось расплачиваться за мои пьяные проделки. «Только выручи, – умолял я тогда Бога, – и я обещаю, что больше никогда не притронусь к проклятой рюмке!..» Я буду поститься столько-то дней, каждый день читать по столько-то глав из Евангелия... Я поеду в паломничество... Буду читать акафист «Неупиваемой Чаше» в течение 40 дней, а Ты избавь меня от пьянства». Но я продолжал погибать от пьянства. И продолжал созерцать молчаливого, сурового Бога, не довольного мной, моим поведением. Много времени прошло,



прежде чем этот образ Бога-прокурора затрещал по швам. Освобождаясь от алкоголя и алкогольного мышления, накапливая «жизненно важный духовный опыт», я осознал, что не за какие-либо действительные или мнимые «добрые дела», Господь дал мне трезвость, а следовательно, и жизнь, но единственно, по Своей любви и милости. Как трудно принимать подарки незаслуженно! Готовясь к великому празднику Крещения Господня, я понял, что Таинства Евхаристии и Покаяния – это тоже незаслуженный дар. Бессмысленно рассуждать, достоин я или не достоин его, об этом пусть думает Бог. Господь приглашает меня на трапезу любви, я обязательно приду. Постараюсь быть в праздничной одежде. Так же и АА – дар по милости и любви: мне нужно просто участвовать в работе группы, не прикладывая для этого нечеловеческих усилий, просто быть с другими – и я останусь человеком. «В большинстве своем алкоголики не могут выздороветь, если они не являются членами группы. Каждый начинает понимать, что он лишь частица большого целого... Становится ясным, что группа должна выжить, чтобы выжил каждый человек» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 144). Моя трезвость зависит от единства АА, от сплоченности моей группы, поэтому я стараюсь не отказываться от служения, ведь это является важной частью моего выздоровления. Задача сегодняшнего дня – сделать для моей родной группы что-либо полезное: принести вкусные сладости к чаю, помочь с уборкой, положить побольше денег на 7-ю традицию. Господи, дай мне желание послужить моей группе, благодаря которой я остаюсь трезвым по сей день.

### **19 января. Праздник Богоявления. Крещение Господне**

«Когда я решил выполнить все предписания Программы, у меня появилось странное чувство, что мое положение сразу улучшилось; как показало время, так оно и было» («Анонимные Алкоголики», с. 41). Решимость – это условие, улучшение – результат. Ежедневное напоминание, что я алкоголик, и что я бессилён перед моей болезнью, как это ни странно, – это успешный старт каждого дня. Я могу делать это в произвольной форме, например, стоя перед иконой или лежа с закрытыми глазами. Признание бессилия может быть и внешним – на крайние меры идут многие алкоголики и их родственники. Вы видели когда-нибудь закодированных или подшитых алкоголиков? У меня они вызывают жалость. Напряжение, страх, суетливость, агрессия – вот проявления «сухого» пьянства, когда алкоголик не пьет, но не по внутреннему решению, а из-за страха и по настоянию родных. Новое вино – принципы трезвости – не стоит наливать в ветхие мехи – алкоголизированное мышление, мехи того и гляди прорвутся. Трезвость в АА – это обновление мехов, подготовка к новому вину, иной жизни, жизни по Духу. Сегодня в Церкви великий праздник – Святое Богоявление, Крещение Господа Христа. Богоявлением он называется потому, что при Крещении Господа явилась миру Пресвятая Троица. «И было в те дни, пришел Иисус из Назарета Галилейского и крестился от Иоанна в Иордане. И когда выходил из воды, тотчас увидел Иоанн разверзающиеся небеса и Духа, как голубя, сходящего на Него. И глас был с небес: Ты Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение» (Мк 1, 9–11). С древних времен этот праздник называется днем Просвещения и праздником Светов, потому что Бог есть Свет и явился просветить «сидящих во тьме и сени смертной» (Мф 4, 16). В этот день к Церкви присоединялись новые братья и сестры, проходившие до этого особую длительную подготовку – катехизацию. Чтобы стать церковным человеком, требуется научение более опытных членов церкви, священников, катехизаторов. Человек должен стать «новыми мехами», измениться, покаяться, захотеть всем сердцем встречи с Богом. А это не происходит за один день. Сейчас во многих храмах возрождается практика длительной и осознанной подготовки к Крещению. Так и в АА, осознание собственного пути, переоценка жизни, устойчивая трезвость достигаются не сразу, а путем долгого труда. Святая крещенская вода, символ чистоты, напоминает мне о том, что мое выздоровление в АА – это постоянное обретение чистоты, очищение и рост. Господи, дай мне желание и силы всегда причащаться и соединяться с Тобой в день Богоявления.

### **20 января. Собор святого Предтечи и Крестителя Иоанна**

Сегодня Православная Церковь, согласно своему обычаю, вспоминает того, кто ближайшим образом послужил делу Крещения Христова, возложив руку на главу Спасителя. Святой Предтеча и Креститель Господень Иоанн, величайший из пророков, завершает историю Церкви Ветхозаветной и открывает эпоху Нового Завета. Святой пророк Иоанн засвидетельствовал о пришествии на землю Единородного Сына Божия, воспринявшего человеческую плоть. Он сподобился крестить Его в водах Иордана. Кровный родственник Иисуса, сын священника Захарии и праведной Елисаветы, Предтеча Господень родился шесть месяцами раньше Христа. Его называют «ангел пустыни», потому что всю жизнь он провел в отшельничестве, молитве и бдении, не пил ни вина, ни сикера, питался диким медом и акридами, приготавливая себя к великому служению. И я тоже нахожусь сейчас в пустыне, еда кажется мне невкусной, ничто не удовлетворяет и не радует меня. Я отказался от бутылки и добровольно ушел во внутреннюю пустыню. Раньше пустыня была вокруг меня – пьянствуя, я не допускал к себе никого ближе, чем позволяла бутылка, у меня не было глубоких эмоциональных и ответственных отношений, я был жгуче одинок, погружен по шею в зыбучие пески. Теперь я учусь честно смотреть на себя, я познаю пустоту и пустынность моей жизни, и происходит чудо: сквозь песок

пробиваются ростки новой жизни, семена трезвости начинают прорасти. Святой Иоанн не сразу вышел на служение, ему понадобились годы подвига и внутреннего роста, чтобы обратиться к народу с бескомпромиссной проповедью покаяния. И народ поверил ему, в Евангелии говорится, что «выходили к нему вся страна Иудейская и Иерусалимляне, и крестились от него все в реке Иордане, исповедуя грехи свои» (Мк 1, 5). Очистившись в воде Иордана, люди спрашивали Иоанна, что им теперь делать, как жить дальше. Для каждого у него находилось слово, причем сборщику налогов он говорил одно, воину – другое, книжнику – третье. Каждому он предлагал начать новую жизнь с простых и конкретных действий. Интересно, что бы он сказал алкоголику? Мы никогда этого не узнаем, но я почему-то уверен, что Иоанн Предтеча сказал бы что-то близкое к тому, что я нахожу в литературе АА. Алкоголики ведь были всегда, и некоторые из них, скорее всего, находили тот или иной путь исцеления и прежде. Но в XX веке алкоголизм и наркомания стали настоящей моровой язвой, разрушающей семьи, поражающей роды, уничтожающей целые нации, захватившей весь мир, и тогда Бог, по великому милосердию Своему, подсказал двум отчаявшимся пьяницам простые принципы трезвости и духовного выздоровления. «Мы считаем, что перестать пить – это всего лишь начало. Гораздо важнее то, что нам предстоит засвидетельствовать свои принципы в собственном доме, на работе, да и вообще во всех наших делах» («Анонимные Алкоголики», с. 18). Господи, помоги мне со смирением передавать другим алкоголикам весть об исцелении и спасении.

## **21 января**

«Алкоголики – малоприятная публика... Бывало всякое – и трагическое и комическое. <...> Однако же во всей нашей деятельности присутствовала... значительная доля веселья. Кое-кого может шокировать наша поглощенность земными заботами и наша неуместная веселость, но во всем этом есть и серьезный аспект. Вера должна творить в нас и нашими руками 24 часа в сутки, иначе мы погибнем» («Анонимные Алкоголики», с. 15). Эти слова взяты из речи Билла Уилсона, одного из основателей АА. Иногда я чувствую обиду оттого, что мне все время напоминают о том, что я алкоголик, и что алкоголизм – смертельная болезнь. Вообще-то я образ Божий, а не алкоголик! Зачем сводить мою бессмертную личность только к одному ее болезненному аспекту? Часто можно услышать от психологов и священников, что в АА люди собираются вокруг бутылки в отрицательном смысле, повторяя, что они – «алкоголики», по сто раз на день. Нет сомнений, в таком взгляде есть доля правды, я думаю, любой здравомыслящий член АА это подтвердит. Но загвоздка в том, что устойчивая полноценная и глубокая трезвость, не «на сухую», достигается годами и десятилетиями, а сойти с этого пути, вернуться к своему винному корыту, можно в любую минуту. Бывало, что алкоголики с 20 и 30 годами трезвости вдруг срывались и сгорали за 2-3 месяца. Мне необходимо напоминать себе о том, что я алкоголик, что алкоголизм – смертельная болезнь, перед которой я бессилен и беспомощен, если... Если Господь не заступится за меня! А Он уже на моей стороне и готов бороться за меня и со мной каждый день! Еще одно: недаром Билл Уилсон говорит о нашем «веселье». Мы, анонимные алкоголики, хорошо понимаем, что следование всем нашим ритуалам, традициям и обычаям содержит в себе некоторые элементы игры. Но эта игра (а для многих из нас – только эта игра) спасает нас ежедневно от позора, безумия и смерти! В тексте богослужения, псалмах, молитвах нашей Православной Церкви постоянно говорится о грехах, о беззакониях. За неделю 50-й покаянный псалом прочитывается, наверное, несколько десятков раз. Но значит ли это, что смысл Православия в сосредоточенности на грехе и беззаконии? Нет, но без постоянного «заземления» человек может утратить связь с реальностью, воспарить в неизвестном направлении. Так и в АА, некоторые вещи нужно повторить тысячу раз, прежде чем они (может быть) проникнут сквозь отчуждение и гордыню больного алкоголика. Билл Уилсон говорит о вере, которая должна руководить мной 24 часа в сутки, иначе моя жизнь окажется под угрозой. Сегодня перед сном я прочту молитву о душевном покое и предам себя Богу, прося его оставить меня трезвым в эту ночь.

## **22 января. Память святителя Филиппа (Колычева), митрополита Московского (Мк 8, 22–26)**

Ко Христу привели слепого и попросили исцелить, Он возлагает на него руки. Слепой начинает видеть, но смутно, «людей как деревья». Во второй раз Господь возлагает руки и тогда слепой прозревает и начинает «видеть всё ясно» (Мк 8, 22–25). Слепой не прозрел сразу, в одночасье, возможно, для того, чтобы я помнил: различны пути исцеления. В АА я довольно быстро освободился от влечения к алкоголю, но еще много времени потребует теперь, чтобы исцелить пораженные болезнью мышление, эмоции, характер, привычки, чтобы я перестал видеть все в тумане, а «стал видеть ясно». Сегодня празднуется в Православной Церкви замечательный русский святой – митрополит Филипп. Он родился в 1507 г. и происходил из знатного рода бояр Колычевых. Его ожидала блестящая государственная карьера, но юный подвижник тяготился столичной жизнью и ушел простым иноком в Соловецкую обитель. Впоследствии об иноке Филиппе вспомнил знавший его в отроческие годы Иоанн Грозный. Царь надеялся, что найдет в нем верного сподвижника, духовника и советника, и возвел его на Московскую кафедру. Монах не смог долго мириться с беззакониями царя и начал открыто обличать его беззаконную и бесчеловечную политику. По приказу Грозного, митрополит Филипп был

умерщвлен одним из опричников. Читая житие митрополита Филиппа, я вспомнил о 7-й Традиции АА: «Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне». Не только о финансовой независимости и о принципиальной бедности АА идет здесь речь. Не стоит водить дружбы с властителем, потому что властитель не принадлежит себе. Об этом хорошо сказал поэт: «Минуй нас пуще всех печалей и барский гнев, и барская любовь!» Еще мне вспомнилось: «Не излечиваются те алкоголики, которые органически не могут быть честными с собой и другими людьми». Честность – наверное, это одно из первых благословений Программы. Оказывается, можно быть честным с собой и другими. Когда я уже признал, что я алкоголик, что я потерпел фиаско во всей своей жизни, обманывать по пустякам глупо и обидно. Говорить правду, не приукрашивая и не привирая, становится маленькой, вполне посильной духовной задачей. Иногда, если я по привычке немного соврал, чтобы оправдать, выгородить себя, я нахожу в себе силы тут же поправиться. Я говорю: ой, нет, извините, я обманул Вас, на самом деле я просто забыл о своем обещании. Происходит поразительная вещь! Тот, кому я сказал правду, чаще всего готов простить меня, и я чувствую удивительное облегчение. Ведь это раньше мне казалось, что «человек звучит гордо», сейчас я понимаю, что могу опоздать, забыть о чем-то или просто не захотеть что-то сделать. Мои недостатки не невыносимы, люди готовы прощать их, в особенности, если они видят, что я честен с ними и с собой. Господи, по молитвам святителя Филиппа, дай мне желание и силы быть сегодня честным.

### **23 января. Память святителя Феофана Затворника (1894) (Мк 8, 30–34)**

«Вступая в Товарищество АА, мы ожидали, что нас научат уверенности в себе. Потом нам объяснили, что когда речь идет об алкоголе, уверенность в себе никому не помогает, скорее даже мешает. Наши наставники в программе заявили, что мы являемся жертвами пристрастия, столь коварного и сильного, что никакая человеческая воля не в состоянии пересилить его» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 27). Почти каждый день алкоголизм так или иначе дает о себе знать. Это могут быть всплески депрессии, неудержимое влечение к телевизору, скорбное уныние, нервическая суета или беспричинная озлобленность. Возможно, кто-то скажет, что подобные настроения бывают у всех людей, независимо от того, алкоголики они или нет. Возможно, это и так, но я-то знаю, каковы причины *моих* внутренних нестроений. Что же мне помогает справиться с этими проявлениями болезни? Осознание своего пути, Христов призыв, который прозвучал в сегодняшнем евангельском отрывке: «Кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой и следуй за Мною» (Мк 8, 34). Алкоголизм – это мой крест, или, если сказать более приземленно, – мой духовный тренажер, и достойно, без ропота, терпеливо на нем заниматься, оставаясь трезвым и работая над собой в программе «12 Шагов» – это тоже следование за Христом. Как ни странно, алкоголизм развил во мне болезненную гордыню, а АА учит простому безыскусному смирению, которое эту гордыню постепенно и с юмором лечит, не причиняя невыносимых страданий самому гордецу. Сегодня Русская Церковь вспоминает своего замечательного святого, Феофана Затворника, епископа Вышенского. После плодотворных трудов на церковном поприще: в иерусалимской миссии, в качестве ректора Духовных школ, на архиерейской кафедре, – он удалился в затвор, где и создал много замечательных духовных произведений. «У каждого из нас, – пишет Феофан Затворник, – есть свой крест. Он соткан из всего, что беспокоит и тяготит наш дух, что терзает сердце наше на правом пути нашем ко Господу, во все дни жизни нашей». Работать регулярно на моем «тренажере» мне помогает частое посещение собраний АА, особенно в периоды стрессов и нестроений. Опыт научил меня, что пренебрегать правилами выздоровления можно только в самых исключительных случаях. А в большинстве случаев этим правилам лучше следовать. Иногда через «не хочу». Господи, молитвами Твоего угодника святителя Феофана дай мне на сегодня мудрость и душевный покой.

### **24 января. Память Феодосия Великого, общих житий начальника (Евр 10, 35 – 11, 7)**

«Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом... Верю познаем, что веки устроены словом Божиим, так что из невидимого произошло видимое. <...> А без веры угодить Богу невозможно... Верю Ной, получив откровение о том, что еще не было видимо, благоговевя, приготовил ковчег для спасения дома своего» (Евр 11; 1, 3, 6–7). Я верю, что моя новая, трезвая жизнь угодна Богу. Даже тогда, когда она кажется бессмысленной и бездарной. Бывают периоды, когда вдохновение и радость практически отсутствуют, молитва идет с трудом, жизненные обстоятельства не радуют; действительность становится скучной, однообразной. В это время помогает вера, которая творит нашими руками чудеса. Особенно помогает преодолеть жизненные трудности и укрепить ослабевшую веру забота о других, которая может выражаться и в молитве, и в действиях. В книге «12x12» рассказывается история Эдди Рикенбакера, самолет которого рухнул в океан, и ему, спасшемуся от смерти вместе с товарищами, пришлось еще раз спастись на «утлой посудине», оказавшейся далеко в океане: «Каждый должен думать о других, а все вместе они должны сохранять веру, чтобы обрести силу. И они обрели ее в достаточной мере, чтобы преодолеть все на своем пути – все дефекты своей утлой посудины, все испытания неопределенностью, болью, страхом, отчаянием и даже смертью одного из своих товарищей» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 145). Мы все, выздоравливающие пьяницы,

в чем-то подобны Ною и Эдди Рикенбакеру: движимые верой и отчаянием мы вышли из места отверженности и смерти, сели на свою утлую посудину и отправились в неизвестность. В минуты боли и уныния помогает вера в то, что я не один, что по всему лицу земли в небо поднимается вопль трезвеющих алкоголиков. Сегодня Святая Церковь вспоминает преподобного Феодосия Великого, который жил на рубеже V–VI вв. и был основателем общежительных монастырей. По завету преподобного, основанный им первый монастырь нес служение ближним, оказывая помощь всем бедным и давая приют странникам. Наше братство АА – это тоже своего рода обитель, обитель трезвости. Содружество АА выживает в этом мире, растет и развивается благодаря единству и особой заботе об отверженных и потерянных гордых пьяницах. Господи, молитвами святого Феодосия помоги мне соблюдать наш устав – принципы и традиции АА, помоги нам в нашем плавании.

## **25 января. Память мученицы Татианы (Мк 9, 33–41)**

«Тише едешь – дальше будешь», – гласит поговорка. Анонимные Алкоголики добавляют к этому: «Но всё же надо ехать!» На одной из московских групп АА есть два списка. В одном записывают свои контактные телефоны те, кто ищет себе наставника в Программе, в другом – те члены Содружества, кто готов делиться своим опытом выздоровления с новичками. Такая форма работы появилась с первых дней АА, когда трезвые алкоголики пошли в больницы, где они поручались за лежащих там алкоголиков, что давало им право вести с ними беседы о трезвости. Наставник, поручитель, спонсор не всегда гладит по головке, есть так называемые жесткие наставники, бывают конфликтные ситуации, непонимание, когда или поручитель превышает свои права, или поручаемый проявляет своеволие и непослушание. Что делать, ведь одному алкоголику тянуть другого алкоголика в страну трезвости нелегко. Однако опыт безусловного принятия я впервые в жизни получил именно в общении со своим программным поручителем. В сегодняшнем Евангелии читаем: Христос спросил учеников: «о чем дорогою вы рассуждали между собою? Они молчали; потому что дорогою рассуждали между собою, кто больше. И сев, призвал двенадцать и сказал им: кто хочет быть первым, будь из всех последним и всем слугою. И, взяв дитя, поставил его посреди них и, обняв его, сказал им: кто примет одно из таких детей во имя Мое, тот принимает Меня, а кто Меня примет, тот не Меня принимает, но посланного Меня» (Мк 9, 37-37). Мы, выздоравливающие алкоголики, обычно имеем большую «сеть поддержки» - друзей и приятелей по АА, священников, церковных друзей, психологов, врачей, которым можно позвонить в случае нужды. Поддержка очень проста: надо просто выслушать человека, рассказать о своем опыте или, может быть, поделиться чувствами. В АА мы учимся принимать друг друга как детей, которые могут не понимать простых, на наш взгляд, вещей, или вдруг заплакать среди ночи. Мы отчасти становимся друг для друга заботливыми родителями, оказывая посильную поддержку и являя безусловное принятие. Это не значит, что мы приветствуем вседозволенность или отсутствие границ. Какой же нормальный родитель станет это приветствовать? Но иногда звонок и в самом деле может раздаться в два ночи, а человеку на том конце провода кажется, что он умирает без рюмки. «Алкоголик ... должен решительно отказаться от многих своих жизненных убеждений» («Анонимные Алкоголики», с. 41), а это всегда нелегко. Это тоже уподобление детям: смотри-ка, простая вещь, но, оказывается, и этого я не умею! Приходится учиться многому заново: слушать, смотреть, чувствовать, говорить о своих чувствах, говорить «нет», выражать сочувствие другим, можно перечислять до бесконечности. Сегодня память святой мученицы Татианы, которая жила в III в. В России ее почитают как покровительницу студенчества и всех учащихся. Господи, молитвами святой Татианы, помоги мне стать прилежным учеником.

## **26 января**

Вчера мне было очень плохо! Я сидел дома и тосковал. Жена и ребенок еще не вернулись из поездки, а на меня напали страшное уныние и беспомощность. Я пытался понять, что со мной творится, но было так плохо, что я даже не смог никому позвонить. Не хотелось молиться. Я лежал одетый на постели, закрывшись с головой одеялом. Вдруг мне позвонил один старый приятель – из прошлой жизни – и пригласил сегодня вечером на свадьбу. Он знал, что я уже не употребляю алкоголь, и уверял меня, что на свадьбе будет тихо, а если я не приду, он обидится. Передо мной встала дилемма: дома мне очень плохо, надо уносить ноги, на свадьбу идти не хочется, там будут пьяные речи, громкая пошлая музыка и т.п. К тому же меня задело, что приятель попытался манипулировать моим выбором, сказав, что обидится на меня, если я не приду. «Из двух зол надо выбирать меньшее», – сказал я себе и начал одеваться. А в глубине души засвербило: я пойду туда, где вино льется рекой, но я не виноват, что окажусь там... К тому же, я не обязан нарушать трезвость. В общем, я начал готовить почву для срыва. Надевая ботинки, я вдруг подумал: «А почему, собственно, я должен выбирать из двух зол?» Мне вспомнилось древнее церковное присловье о том, что у дьявола две руки, и он всегда предлагает ложный выбор. От этого открытия мне сделалось чуточку легче. А что если мне пойти погулять в парк? К тому же я уже стою у двери, даже ботинки надел. Вы не поверите, но в парке я встретил анонимного брата, которому давно собирался звонить, и мы прогуляли с ним два с половиной часа. А старому приятелю я написал смс-ку, в которой поздравил его с женитьбой, пожелал всего наилучшего, извинился, что

не смог быть, потому что слишком поздно узнал о событии и не смог отменить запланированную встречу. Встреча в парке, оказывается, была запланированной! Только не мной! А у меня все-таки есть чувство юмора! Господи, помоги мне больше полагаться на Тебя, на Твой промысел и ничего не бояться.

## **27 января. Литургическое чтение: Лк 18, 18–27**

«Когда те немногие, понимавшие, что они на краю гибели, овладевали принципами АА с тем рвением, с которым утопающий хватается за спасательный круг, то практически всегда они выздоравливали» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 28). Через какое-то время после моего вхождения в сообщество АА я овладел основными принципами и приемами выздоровления. Я понял и осознал, что мне под страхом смерти нельзя употреблять никакой род спиртного, что надо посещать собрания АА, общаться с наставником (или «спонсором», поручителем в АА) и работать по Шагам. Оказалось, что правил трезвой жизни не так уж много. Но вот удержать *ревность по трезвости*, которая буквально «снедала» меня в первые месяцы работы в АА, оказалось значительно труднее. В начале работы я был сильно воодушевлен: был готов делиться новым опытом со всем миром; словно сухая губка, впитывал каждое слово, написанное основателями АА, или сказанное «старичками». Прошло время, и я свыкся с моей трезвостью. Двигаться, расти духовно в программе АА, оказалось труднее, чем усвоить первые, самые главные истины нашей философии. Сохранить первую ревность в АА так же нелегко, как удержать призывающую благодать в церковной жизни. Сегодняшняя евангельская история – о богатом юноше, который спросил Божественного Учителя, Христа о самом главном – как наследовать вечную жизнь. Задумался и я, а как удержать вдохновение и рвение в работе по Шагам? Во-первых, не отступать от достигнутого: соблюдать те «заповеди», правила выздоровления, которые предлагает Программа. Потом, учиться ежедневно отдавать другим свои знания, опыт, силы, время, сочувствие, наконец, не забывать просить вдохновения у Бога. Если честно, иногда я с замиранием сердца слежу за тем, как человек, впервые пришедший на собрание АА, послушав высказывания братьев и сестер, меняется в лице. Я вижу, как в нем борются страх, любопытство, надежда. Я радуюсь, когда он (или она) приходит на группу во второй раз. Иногда зажатые чувства потоком выплескиваются в слезах, рыданиях. Тогда я испытываю сострадание, сочувствие к плачущему. Вдохновение приходит и тогда, когда я на молитве в храме от всего сердца начинаю благодарить Бога за свою жизнь: испытания, боль, радость. Впрочем, вдохновение вещь ненадежная. Его может долго и не быть, главное, чтобы моя трезвость не страдала от того, какие чувства и состояния я переживаю. А что вы думаете по этому поводу? Я с удовольствием послушаю. Господи, прошу Тебя, пошли мне сегодня людей, у которых я смогу чему-нибудь научиться.

## **28 января**

Чем отличается выздоравливающий алкоголик от действующего? Действующий алкоголик «днем» живет беспечно, ходит, куда хочет, пьет сколько хочет, а «ночью»... Про «ночь» лучше не вспоминать. А он и не вспоминает, делает вид, что «ночи» просто нет. Круг, по которому он изо дня в день, от пьянки к пьянке, от запоя к запою, от похмелья к похмелью ходит с упорством Тантала, этот круг, в конце концов, сужается и оказывается петлей. Но он до последнего беззаботен и весел, точнее, «навеселе». Выздоровливающий алкоголик трудится как муравей, без конца бегаёт на свои группы, все время кому-то звонит, избегает старых знакомых, боится выйти утром из дома не помолившись, а прежде чем лечь в кровать проводит анализ прожитого дня... Мне почему-то сейчас вспомнилась басня про Стрекозу и Муравья. В школе я недолюбливал Муравья за его жестокость: он ведь не пустил Стрекозу, когда «зима катилась в глаза», оставил ее мерзнуть на улице. Сейчас, заметно повзрослев, я думаю, что Стрекоза и сама не пошла бы к Муравью, ей у него было бы скучно, никаких развлечений, одна работа, да сухарики. Поэтому, когда я встречаю пьяных, я не лезу к ним в душу, не начинаю зазывать их в АА. Иногда я ношу с собой визитные карточки АА, и когда очередной раз слышу характерное «братан, мелочью не поможешь?», вместо денег протягиваю карточку с круглосуточным телефоном поддержки. Жестоко? По-моему, нет. Если с приходом алкоголизма «...разрушается все, ради чего стоит жить» («Анонимные Алкоголики», с. 17), то в выздоровлении появляется все больше и больше того, ради чего жить *стоит*. Поэтому выздоравливающий алкоголик и есть в настоящем смысле слова «действующий». Например, недавно (летом) я впервые в жизни встал на ролики. Мелочь, а раньше такой мелочи не было места в моей жизни. Зачем покупать ролики, если можно купить сами знаете что? Зачем тратить время на сына, если можно посидеть с приятелями после работы, «культурно отдохнуть»? Моя сегодняшняя молитва – это благодарность Богу за трезвость в АА. Мой сегодняшний акт благодарности – посещение собрания АА и собранность на группе.

## **29 января. Поклонение честным веригам апостола Петра (Мк 10, 2–12)**

Около 42 года апостол Петр по повелению Ирода Агриппы был заключен в темницу за проповедь о Христе Спасителе, где он был скован двумя железными цепями. Ночью, накануне суда над ним, Ангел Господень снял с апостола эти цепи и чудесно вывел его из тюрьмы. Христиане, услышав о чуде, взяли вериги (цепи) и стали

хранить их как драгоценность. Одержимые различными болезнями, приходя к ним с верою, получали исцеление. Сейчас эти святые находятся в Риме. А в Москве, кстати, есть Петроверигский переулок. История о веригах апостола Петра, которого я очень люблю, – это урок для меня. Оказывается, святыней может стать не только что-то красивое и достойное. Крест, гвозди, вериги – всё это орудия наказания и казни. А сейчас к ним стекаются миллионы христианских паломников, их изображают на иконах. Мой алкоголизм – это орудие смерти, очень действенное. Но если я обретаю трезвость, то в оценке явления как бы меняется знак: с «минуса» на «плюс». Я благодарен Богу за трезвость и жду времени, когда я ото всего сердца смогу поблагодарить Бога и за свой алкоголизм.

В АА есть вещи, к которым я отношусь с благоговением. Например, моя любимая группа по понедельникам. Сегодня читали: «Что Бог сочел, того человек да не разлучает» (Мк 10, 9). Я знаю, что нас, выздоравливающих алкоголиков, соединил, сочел Господь. Я стараюсь постичь принципы, благодаря которым моя группа АА живет и выживает в обществе, без финансовой и рекламной поддержки, вопреки обстоятельствам. «Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личное выздоровление зависит от единства АА», – гласит первая Традиция. Мы, члены АА, как моряки в шлюпке посреди океана. Если все гребут, а один решил долбить дно, то это опасно для всех. Мы вместе спасаемся от смерти. Поэтому, уважая свободу других, мы должны заботиться о том, чтобы группа начиналась вовремя, чтобы высказывания были по теме, чтобы не звучало мата, грубых, оскорбительных слов, чтобы каждый мог высказаться. Мы не забываем о чае и сладостях, о 7-й традиции и литературе для новичков. Мы поддерживаем чистоту и порядок в помещении. Моя сегодняшняя молитва: Господи, дай мне ревность святого апостола Петра в служении; помоги, чтобы амбиции и тщеславие не разрушали наше единство. Помоги мне быть на группе примером скромности и усердия. Нет, лучше так: помоги мне быть на группе.

### **30 января. Память преподобного Антония Великого (Иак 1, 1–18)**

Какова скрытая причина, подоплека алкогольных страхов? С духовной точки зрения – нежелание или неспособность предать свою жизнь в руки Божии, с точки зрения АА – боязнь не получить удовольствие от той или иной ситуации, предмета. Страхи – постоянный спутник действующего алкоголика, который и засыпает, и, тем более, просыпается с дрожью в теле, полный похмельного ужаса, страхов, вины и стыда. Как алкоголику избавиться от страхов? Первый Шаг программы АА, признание своего бессилия и неуправляемости, – это шаг на пути обретения уверенности и душевного покоя. Я делаю Первый Шаг на 100%, без всякой задней мысли, без каких бы то ни было «да, но...». Сегодняшнее апостольское послание как раз об этом. «Сомневающийся подобен морской волне, ветром поднимаемой и развеваемой. Да не думает такой человек получить что-нибудь от Господа. Человек с двоящимися мыслями нетверд во всех путях своих» (Иак 1, 6–8). Решимость – вот мое лекарство от страха! На очередном этапе трезвости перед каждым из нас, выздоравливающих пьяниц, программа «12 Шагов» ставит новые задачи. Но решимость необходима на всех этапах пути. Сегодняшний святой, преподобный Антоний (IV в.), величайший подвижник древности, основатель пустынножительства и отец монашества, был одним из самых решительных людей на земле. Когда молодой Антоний услышал в церкви евангельский призыв оставить все и последовать за Христом, он сразу так и сделал. Его сердце сказалось ему: иди, и он пошел. Уже состарившись, святой Антоний говорил: «Я уже не боюсь Бога, но люблю Его». Господи, я молюсь Тебе: по молитвам Антония Великого, научи меня решимости и любви.

### **31 января. Память святителей Афанасия и Кирилла Александрийских (Иак 1, 19-27)**

Понять всецело, что такое алкоголизм, можно только изнутри. С приходом этого заболевания разрушается все, ради чего стоит жить. У нас, выздоравливающих алкоголиков, членов содружества АА, нет ничего, кроме желания помогать тем, кто еще страдает от алкоголизма. «Мы считаем, что перестать пить – это всего лишь начало» («Анонимные Алкоголики», с. 18). Мы, алкоголики, обладаем бесценным опытом, даром, которым чаще всего не обладают врачи, священники, психологи. Таким образом, наше прошлое обращается в сокровище. В программе АА нет готовых рецептов, но выздоровление каждого – это его особенный, неповторимый, творческий путь длиной в жизнь. Книги «Анонимные Алкоголики» достаточно для того, чтобы начать выздоравливать, найти группу АА. «То, что вначале представлялось хрупкой тростинкой, оказалось любящей и сильной Божьей дланью» («Анонимные Алкоголики», с. 27). Человек начинает выздоравливать и ходить на группы, когда боль от употребления спиртного превышает радость от его употребления. «Если ты – алкоголик, то это уже навсегда» («Анонимные Алкоголики», с. 32). Но это не повод для уныния, а повод для роста. «Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя» (Там же). – Таковы некоторые идеи из программной литературы, посвященные Первому Шагу – первой ступени на пути обретения смирения, душевного покоя, новой счастливой жизни. Мне нужно только нагнуться и поднять с земли, то, что у нас в России почти никому не нужно, – уникальный опыт трезвеющих американцев. «Итак, братья мои

возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова...» (Иак 2, 19). Эти слова Священного Писания, которые я сегодня услышал за святой Литургией, задают вектор, которому я следую в Первом Шаге. И еще: сегодня установлено совместное празднование святителям Афанасию и Кириллу, архиепископам Александрийским. Хотя они жили не одновременно, их почитают в один день в знак глубокой благодарности Церкви за их многолетние неустанные труды в утверждении догматов Православной веры. А я чувствую в сердце тепло и любовь к двум американцам, Биллу Уилсону и доктору Роберту Смиуту, которые в 1935 году, сидя в маленькой комнатке, сами того не ведая трудились над идеями и принципами международного движения за трезвый образ жизни. К нему теперь, слава Богу, принадлежу и я. Моя сегодняшняя молитва – благодарность Господу Христу и всем людям, кто помог мне выздоравливать.

## **1 февраля. Память преподобного Макария Великого (Мк 10, 23-32)**

«Многие же будут первые последними, и последние первыми» (Мк 10, 31). Горький пьяница, опустившийся алкоголик, последний человек, безвольный слабак, неудачник, неисправимый грешник... Вот список нелестных эпитетов, которыми я награждал себя по утрам, очухиваясь после пьянки. В принципе, так не говорили, но часто думали моя семья, друзья, коллеги на работе. Священник из соседней церкви, казалось, был обо мне не лучшего мнения. Я решил, что Бог думает обо мне еще хуже. Я столько раз в отчаянии молил Его: откликнись, избавь меня от пагубного влечения, но Он словно не слышал или затаил обиду на меня. Но вот в нашем Содружестве мне предложили поработать над Вторым Шагом, Шагом надежды: «Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». Второй Шаг – это поиск живого Бога, а для людей верующих и церковных – пересмотр отношений с Богом, то есть, опять-таки, я бы сказал, поиск *живого* Бога. Сегодняшние евангельские слова о «первых и последних» сбываются двояким образом. Прежде всего, в отношении нас – пьяниц: со многими из нас произошли разительные, фантастические перемены. Скажем, мой наставник по АА – сейчас один из самых активных и верных членов нашего прихода, он участвует в двух служениях (помощь бомжам и переписка с заключенными), недавно женился, воспитывает сына и дочь. Все это он делает без фанатизма, без горящих глаз, а как-то спокойно и уверенно, с силой. Раньше, до АА, он ночевал дома, у пожилой мамы, раз в неделю, а остальное время проводил в разных пьяных компаниях; 18 раз менял работу; каждую неделю заводил роман с новой собутыльницей; матерился через слово и лез драться по любому поводу (у него трижды сломан нос). Как тут не поверить в Высшую Силу, глядя на него сегодня. Слова «примерный семьянин» звучат приторно и фальшиво, но именно к нему я мог бы их применить без иронии. Если бы изменения были только внешними, напоказ, он не продержался бы и двух недель, но он *действительно* в корне изменился. Еще слова о том, что последние становятся первыми, я хотел бы применить сегодня к Богу. Раньше, когда я пил, я все время повторял: Боже, Господи; считал себя набожным и (о, ужас!) благочестивым. Но в действительности Бог был в моей жизни на последнем месте, в глубине души я не верил Ему и не ждал помощи от Него. Теперь все постепенно меняется, в моей жизни Бог начинает занимать место, подобающее Создателю и любящему Отцу. Святой Макарий Великий, который сегодня воспоминается Церковью, пишет: «Кто хочет придти ко Господу, сподобиться вечной жизни, должен положить такое начало. Во-первых, должно ему твердо уверовать в Господа, всецело посвятить себя словесам заповедей Его...» Мне дается новое начало, новый старт, сейчас я начинаю капитальный ремонт всей своей жизни. Многое придется отнести на помойку. А начать ремонт, наверное, правильнее всего с крыши. Поэтому я буду работать по 2-му Шагу. Господи, благослови!

## **2 февраля. Литургическое чтение: Лк 16, 10-15**

Для многих из нас Второй Шаг является камнем преткновения. Что эти алкоголики могут сказать мне о Боге? Программа возникла на протестантской почве, и чему они могут научить меня, православного? Пусть я плохой православный, но я не сектант, не схизматик. Все, что мне нужно знать о Боге, содержится в наших книгах, у Святых Отцов и т. п. Подобные мысли, скажу я вам, роились в моей голове часто, когда в программной литературе речь заходила о «Высшей Силе». Понадобились месяцы и годы взросления в АА, чтобы признать свое религиозное поражение, духовную нищету. Мне предстояло разобраться в той каше, которая была в моей голове: отделить духовность от религиозности, а религиозность об обрядовости. Моя вера во Христа до АА заключалась, в основном, во внешнем соотношении себя с великой русской традицией – Православием, в зазубривании молитв и участии в службе и Таинствах. Да, я достаточно регулярно исповедовался и причащался, но изменений не происходило. Наверное, Бог все-таки действовал во мне, но стена сопротивления и отрицания была настолько мощной, что понадобилось сильное средство – содружество АА – чтобы сломить ее. В приходе у меня не было близких знакомых, священники были очень загружены. Так и получилось, что я ходил в церковь не один год, но церковным человеком не был. Я был этакий «космонавт» на орбите. Однако на свои запои я начал смотреть «религиозными» глазами. «Бес искушает», – оправдывал я себя. «Не согрешишь – не покаешься!» Чувство неизбывной никчемности, грязи, греха, вины совершенно закрыло от меня Евангелие и Бога. Через некоторое время после вступления в ряды АА я понял, что придется

менять свои духовные убеждения, т.е. духовно расти, если я не хочу снова сидеть в обнимку с бутылкой. Как же это было нелегко! Я завидовал тем выздоравливающим алкоголикам, которые до АА вообще ни во что не верили. Счищать ржавчину, отмывать от грязи, бороться с рутинной и религиозными предубеждениями труднее, чем просто обрести веру. По совету наставника в Программе я стал искать «такого Бога, с которым мне хорошо выздоравливать». Внешне почти ничего не поменялось, я все так же ходил в церковь (правда, в другой приход), исповедовался, причащался. Но постепенно у меня стал просыпаться интерес к духовной жизни, к священному Писанию, к другим прихожанам. Теперь ежедневный духовный труд в Программе приносит в мою жизнь новый радостный и светлый смысл. Сегодня я размышляю над фразой: «Верный в малом и во многом верен; а неверный в малом неверен и во многом» (Лк 16, 10). Прийти вовремя на собрание, остаться после группы и помочь убрать комнату, поговорить с новичком, быть приветливым, честным, обязательным – все эти «мелочи» сплетают ткань моего дня. Господи, помоги мне быть верным в малом, помоги размышлять о Тебе.

### **3 февраля. Литургическое чтение: Лк 18, 35-43**

«Когда же подходил Он к Иерихону, один слепой сидел у дороги, прося милостыни. И, услышав, что мимо него проходит народ, спросил: что это такое? Ему сказали, что Иисус Назорей идет. Тогда он закричал: Иисусе, Сын Давидов! помилуй меня. Шедшие впереди заставляли его молчать; но он еще громче кричал: Сын Давидов! помилуй меня. Иисус, остановившись, велел привести его к Себе; и, когда тот подошел к Нему, спросил его: чего ты хочешь от Меня? Он сказал: Господи! чтобы мне прозреть. Иисус сказал ему: прозри! вера твоя спасла тебя. И он тотчас прозрел и пошел за Ним, славя Бога; и весь народ, видя это, воздал хвалу Богу (Лк 18, 35-43). Эта евангельская история о слепце, который две тысячи лет назад на свое счастье встретил Христа. Но эта история и обо мне! Пьянство ослепило меня, алкоголизм сделал меня инвалидом, калекой; я, словно впотьмах, спотыкаясь и падая, разбивая себе лоб, бродил по дорогам жизни. Я падал даже если я был физически трезвым, потому что во мне все равно действовал алкоголизм. По-настоящему трезвым я стал, соприкоснувшись с программой выздоровления и обретя Силу, более могущественную, чем я. В 1-м Шаге я признал свое бессилие перед алкоголизмом, во 2-м открылись мои глаза, и я увидел Бога, увидел свет. Долгое время я боялся просить о помощи, воззвать, как тот слепой. Я думал, что сам виноват в своем пьянстве и должен помочь себе сам. Я убеждал себя, что это нераскаянный грех, что надо «собрать волю в кулак», найти другую работу, чаще ходить в церковь, заниматься спортом и т.д. Я боялся просить о помощи, потому что страшился остаться без утешения, без своей «рюмочки». Другие люди закрывали мне рот, когда я взывал о помощи. Не потому, что они плохие люди, но никто не знал, как мне помочь. Священники, врачи, психологи, родные. «Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни» («Анонимные Алкоголики», с. 44). Я прозрел в АА, простые пьяницы, не мудрецы, философы и старцы, указали мне на Христа. В нашем содружестве я увидел такой чудный яркий свет, о котором не мог и мечтать. Кричите, просите Бога о помощи, не бойтесь тех, кто мешает, затыкает рот. Он обязательно услышит, поможет и исцелит. Господи, молитвами святого Максима Исповедника, память которого сегодня празднует Церковь, научи меня быть смелым и неотступным в духовном подвиге.

### **4 февраля. Память апостола Тимофея**

Сегодня вспоминается апостол Тимофей, верный ученик святого первоверховного апостола Павла. Вот что Павел пишет в своем письме к Тимофею: «Корень всех зол есть сребролюбие, которому предавшись, некоторые уклонились от веры и сами себя подвергли многим скорбям. Ты же, человек Божий, убегай сего; а преуспевай в правде, благочестии, вере, любви, терпении, кротости» (1 Тим 6, 10-11). Что такое сребролюбие и какая в нем опасность для выздоравливающего алкоголика? Апостол Павел пишет: «Великое приобретение – быть благочестивым и довольным. Ибо мы ничего не принесли в мир; явно, что ничего не можем и вынести из него. Имея пропитание и одежду, будем довольны тем» (1 Тим 6, 6-8). Если я и заработал сколько-нибудь денег в жизни, то все главное, что у меня есть, я получил даром, по любви и щедрости Божией: саму жизнь, здоровье, семью, таланты и способности, наконец, трезвость. Сегодняшний день – это тоже подарок от Творца. Согласно принципам 8-й Традиции вся главная работа в содружестве АА осуществляется безвозмездно. «Мы сделали открытие, что на профессиональном уровне деньги и духовность несовместимы... Всякий раз, когда мы пытались поставить на профессиональный (оплачиваемый – авт.) уровень работу по Двенадцатому Шагу, результат был одним и тем же – мы терпели поражение в осуществлении нашей единственной цели» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 185). Итак, «даром получили – даром давайте». Мне нужно научиться видеть нужды других алкоголиков на группе, предлагать свою помощь, беседовать с новичками. В моем окружении, на работе я знаю многих, кого можно было бы пригласить на собрание АА. Но для того, чтобы мои слова звучали убедительно, я должен быть не только трезвым, но и ничего не хотеть взамен от тех, кому я свидетельствую о трезвости. Есть в Содружестве понятие «13-го Шага», когда мои мотивы не чисты, корыстолюбивы, и вместо того, чтобы вести человека к трезвости, я только пудрю ему мозги и так или иначе его использую. Слава Богу,



прививка честности, сделанная в Первом Шаге, позволяет мне распознать неправду, корыстолюбивые мотивы. Даже если они появляются, им долго не прожить, потому что, если я не вынесу их на свет Божий, не перепоручу Богу, то моя трезвость (и, следовательно, жизнь) – под большой угрозой. Зато когда я помогаю другому от чистого сердца, ничего не ожидая взамен, я испытываю настоящее блаженство. В эти моменты я чувствую себя взрослым, свободным человеком, преисполненным жизни, готовым делиться ею с другими. Господи, дай мне сегодня испытать такое чувство, пошли мне того, кому я смогу безвозмездно помочь.

### **5 февраля. Память святителя Павлина Милостивого, еп. Ноланского (Иак 3, 1-10)**

Ежеминутно в мире произносится, печатается множество слов, и многие из них – пусты, безжизненны и бессмысленны. В прошлой жизни я говорил много и красиво, я любил ругнуть кого-нибудь, поспорить, поучить. Многословие было характерным проявлением моего алкоголизма и природной болтливости. Если я окружаю себя множеством слов, пустых, вредных и ненужных и, в первую очередь, сплетнями и спорами, ощущение цельности, Божией близости и трезвости уходит. Будто бы через рот выходит жизненная энергия, я опустошаю сам себя. Сегодня в послании Иакова речь идет о нашей способности к слову: «Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздать и всё тело... Язык укротить никто из людей не может: это – неудержимое зло; он исполнен смертоносного яда. Им благословляем Бога и Отца, и им проклинаем человеков, сотворенных по подобию Божию. Из тех же уст исходит благословение и проклятие: не должно, братия мои, сему так быть» (Иак 3, 2, 8-10). Склонность к спорам, к бесконечным прениям мешает выздоравливающему алкоголику двигаться вперед: «Как только я перестал спорить, я начал видеть и воспринимать. Именно тогда смысл Второго Шага медленно и осторожно начал входить в мою жизнь» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 33). Смысл 2-го Шага – обретение «опоры», стержня, смысла, жизненной основы, любящего и всесильного Бога, с Которым мне не легко, но увлекательно выздоравливать. В АА я учусь слушать и слышать каждого человека, себя и Господа. Сегодняшний святой, Павлин Милостивый, епископ Ноланский (†431), в достаточно раннем возрасте был избран в сенаторы и стал губернатором области Кампани в Италии, но все оставил ради Христа. Его история учит меня самому главному – твердости и решимости в избранном пути. Вместе со старыми стереотипами придется оставить многие старые слова: мат, грубые резкие оскорбительные выражения, алкоголическую феню, с помощью которой собутыльники понимают друг друга с полуслова. Господи, по молитвам святителя Павлина, помоги мне сегодня избежать осуждения и празднословия, даруй мне найти достойные слова для того, чтобы говорить о трезвости.

### **6 февраля. Память блаженной Ксении Петербургской (Мк 11, 23-26)**

«Имейте веру Божию, – услышал я слова Христа за сегодняшней Литургией. – Ибо истинно говорю вам: если кто скажет горе сей: «поднимись и ввергнись в море», и не усомнится в сердце своем, но поверит, что сбудется по словам его, – будет ему, что ни скажет. Потому говорю вам: все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам. И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши» (Мк 11, 23-25). До трезвости в АА у меня была вера в Бога, Который, как мне казалось, был просто обязан решить все мои жизненные неурядицы, Которого я часто игнорировал, и перед Которым испытывал постоянное чувство вины. Бог у меня был, а здравомыслия не было. Так что же за Бог был у меня? Думаю, порождение моей болезни. Психологи говорят, что человек очень часто бессознательно проецирует на Бога свои отношения с родителями. Если родителя были не в меру требовательны, или, напротив, равнодушны, отстранены, то эту модель ребенок переносит на отношения с Небесным Отцом, ожидая от него чрезмерной требовательности или холодности. С тех пор, как я стал выздоравливать в содружестве АА, анализировать свои семейные корни, отношения с родителями, стала выздоравливать и моя вера в Бога, моя душа, мои отношения с Господом Христом. Я понял, что Бога я не знаю, и что нам еще предстоит с Ним познакомиться. Я твердо знаю, что Бог принимает меня, принимает мой недуг и готов бережно и деликатно работать с моей душой, если я этого хочу. Сегодня Русская Церковь празднует память блаженной Ксении Петербургской. Она родилась в 1730 г. Мужем Ксении был полковник Андрей Федорович Петров, который к тому же был певчим придворного храма. Внезапная смерть мужа произвела сильное впечатление на 26-летнюю вдову, она отреклась от всех званий и благ, раздала бедным свое имущество и под именем супруга всю оставшуюся жизнь несла подвиг юродства. Летом и зимой в лохмотьях она бродила по петербургской стороне, совершая подчас странные действия любви, молясь подолгу и помогая другим людям найти Бога. После смерти Ксении Церковь засвидетельствовала, что это был именно подвиг юродства, а не просто помешательство от горя. Критерий отличия подвига от безумия – огонь любви, сила, правда и трезвенность, которые ни с чем не спутаешь. На АА часто смотрят тоже как на юродивых, но не наше дело думать о том, как на нас смотрят. Наше дело – нести весть о выздоровлении, работать по Шагам, продвигаясь вперед и вверх. В России спиваются и уже спились миллионы мужчин и женщин, семьи распадаются, дети рождаются больными, многие остаются сиротами при живых родителях – вот где настоящее безумие и горе. Наверное, мы никогда не поможем всем горьким пьяницам, но я верю, что,

укрепляя свою собственную трезвость, я помогаю своему народу. Господи, молитвами моей любимой святой, блаженной Ксении, научи меня откликаться на чужую боль и не бояться быть непохожим на других.

### **7 февраля. Память святителя Григория Богослова (Иак 4, 7 - 5, 9)**

«Освобождение от пристрастия к алкоголю необъяснимым образом изменило наш образ жизни, мы поверили в Высшую Силу, и большинство из нас стало говорить о Боге» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 34). Болезнь под названием алкоголизм разрушала не только тело, психику, социальную сферу. Мне кажется, сам мой дух был скован, умирал. Я скулил и жаловался, выдавая это за молитву и духовную жизнь. У меня не было стимула, силы и интереса, чтобы жить. Но вот, освободившись от разрушительного пристрастия, я постепенно ожил, как цветок, который долго не поливали, а потом напоили живительной влагой. Что помогает обрести живую и действенную веру или укреплять ее? Во-первых, благодарность Господу и АА за трезвую, новую и прекрасную жизнь. Если февральский день, когда хочется «достать чернил и плакать... навзрыд», как сказал поэт, проходит с трудом, если я буквально продираюсь сквозь жизнь, то есть хороший способ улучшить состояние дел. Необходимо вспомнить и записать все дары, которые я приобрел от Бога в трезвости. Помните, как Робинзон Крузо вел дневник на острове? Во-вторых, дела веры укрепляют мою веру. «Итак, покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас. Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам; очистите руки, грешники, исправьте сердца, двоедушные... Смиритесь пред Господом, и вознесет вас» (Иак 4, 7-8, 10). Составить список даров, данных мне Богом, и список того, что я хотел бы сделать в ближайший год (достроить, наконец, дом, начать учить французский, съездить в Абхазию) - вот моя задача на сегодня. Сегодня празднуется в Церкви великий угодник Божий - святитель Григорий Богослов, вселенский учитель (IV век). Когда он, юношей, изучал в Афинах различные науки, его ноги знали только два пути: в храм Божий и в храм науки - университет. Если раньше мои ноги знали немного путей: пивная, винный магазин, кафе, и несли туда мое тело помимо воли, то теперь они протоптали путь на группу АА, где я обретаю трезвость, в храм, где я праздную победу Господа Христа над смертью. Со временем мне открылись и другие пути: к новым друзьям, в спортивный зал, в Третьяковку, в которой я не был, кажется, со школы. Благодаря трезвости в АА моя жизнь становится более наполненной и счастливой, поэтому я, подобно другим выздоравливающим алкоголикам, начинаю говорить о Боге.

### **8 февраля. Память благоверного Давида III Возобновителя, царя Иверии и Абхазии (1 Пет., 1, 1-2, 10-12; 2, 6-10)**

Вот какие слова я услышал сегодня за святой Литургией: «Вы - род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел, дабы возвещать совершенства Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет; некогда не народ, а ныне народ Божий; некогда непомилованные, а ныне помилованы (1 Пет. 2, 9-10). То, что мы выздоравливающие пьяницы, избранный род, я вижу на каждой группе. Асоциальный элемент, разрушители и маргиналы, благодаря АА и программе «12 Шагов», мы стали активными членами общества. В России, где пока Церковь и медицина не очень-то поддерживают наше содружество, мы умудряемся организовывать новые группы. Здоровые отношения в семье, достойная работа, полноценная жизнь, обретенная или обновленная вера в Господа Христа - многие из нас выстроили свою жизнь заново и в довольно короткий срок. У многих верующих, которые пришли в АА, обновилась, расцвела их вера в Бога. Темой обновления отмечены сегодняшние святцы: святая Церковь вспоминает замечательного святого, царя Давида III Возобновителя или, как его называют, Строителя. Он жил в XI-XII вв. в Грузии и проявил себя как выдающийся государственный, культурный и церковный деятель. Наименование «Возобновитель» дал святому царю Давиду грузинский народ за его великие труды по восстановлению Грузии и укреплению Грузинской Православной Церкви. Кстати, на одной из московских групп АА, которая собирается в стенах монастыря на стене висит очень красивая икона святого Давида. Я всегда смотрю на нее и размышляю о том, как хорошо, что св. Давид через свой образ присутствует там, где идет интенсивная работа по обновлению жизни. Любимым занятием Давида было чтение, и особенно, духовных книг. Моя новая жизнь в трезвости - это тоже возобновление. Каждый день я продолжаю свою стройку. Выстраиваю новые отношения с Богом и людьми, перестраиваю отношение к самому себе, к жизни. Я отказываюсь от старых алкогольных убеждений и, таким образом, расчищаю пространство для Божьего присутствия. Ежедневная работа по Программе: посещение собраний, служение на группе, чтение литературы - шаг за шагом приближают меня ко мне самому, каким меня хочет видеть Христос Господь. Моя сегодняшняя молитва: Боже, пусть этот день будет новым камнем в фундамент моей трезвости. Молитвами святого царя Давида, дай мне усердие изучать нашу программную литературу.

### **9 февраля. Память о перенесении мощей святителя Иоанна Златоустого (Лк 17, 3-10)**

Иногда наша проповедь трезвости, наша наивная честность, некоторая детскость, наши слишком «традиционные» ценности вызывают неприятие со стороны общества. Мы как бельмо в глазу для всех тех, кто

привык превозноситься над алкоголиками и видеть нас пьяными, похмельными и приниженными. Для меня это хороший повод роста: мне нужно научиться не зависеть от оценок других, от того, как ко мне относятся большинство. Служение на группе, общение с новичками, работа по Шагам позволяют мне этого добиваться. «И сказали Апостолы Господу: умножь в нас веру. Господь сказал: если бы вы имели веру с зерно горчичное и сказали смоковнице сей: «исторгнись и пересадись в море», то она послушалась бы вас» (Лк 17, 5-6). В период уныния и беспокойства, когда опускаются руки и нет ни слов, ни музыки, ни сил, меня поддерживает Господь Христос, Который укрепляет меня Своими Пречистыми Телом и Кровью. Маленькая частица причастия, подобная горчичному семечку, укрепляет меня и утешает. Евхаристия не только омывает меня от грехов, но и вдохновляет мою веру, дает мне творческую силу для преображения мира. Пусть пока я могу немного, но когда я созерцаю счастливые лица братьев и сестер по содружеству АА, встречаю чей-нибудь осмысленный, глубокий взгляд, я вижу как бы в отражении, что меняется с каждым днем моя собственная жизнь. Разве этого мало? Сегодня в Церкви вспоминается святитель Иоанн Златоуст. Великий святой, гениальный проповедник, писатель и вселенский учитель, он скончался в 407 году в глухом захолустье на пути к месту ссылки. Через 300 лет мощи святителя были с почестями перенесены в столицу империи и поставлены в церкви святых Апостолов, при участии патриарха Прокла и всего церковного народ. У мощей святителя совершалось множество исцелений, а проповедь святителя получила всецерковную известность. Пусть пока наше Содружество невелико, пусть к нам относятся с подозрением и пренебрежением, если наше дело от Бога, оно устоит и укрепится. Уже сейчас деятельность АА в России получила благословение Патриарха; уповаю на то, что в скором времени к нашей проповеди со вниманием отнесется церковный народ. Господи, укрепи Церковь Твою, а еще благослови Анонимных Алкоголиков по лицу всей земли и особенно в России. Укрепи нас в трезвости и защити от врагов видимых и невидимых. Слава Богу за всё!

### **10 февраля. Память преподобного Ефрема Сирина (IV век) (Лк 19, 1-10)**

Сегодняшняя евангельская история – про маленького грешного человека, который так сильно захотел увидеть Христа, что влез на смоковницу. «Закхей! сойди скорее; ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме. И он поспешно сошел и принял Его с радостью» (Лк 19, 5-6). Я тоже маленький и грешный человечек, хоть и мню себя подчас духоносным великаном, к которому несправедлив весь мир. А смоковница – это 12 Шагов, прекрасное дерево любви, добра, света и духовного роста. Вот с высоты этого прекрасного дерева я Христа и увидел. И принял Его с радостью. Если раньше я жил ради себя, и весь мой образ жизни обслуживал мой алкоголизм, то теперь, руководствуясь 12-ю ступенями к счастью, я стараюсь все силы направить на служение Богу и другим людям. Конечно, не всегда это получается, но я стараюсь. История Закхея – это еще и вызов для меня. Когда он ближе познакомился с Иисусом, он в порыве благодарности сказал: Господин! «половину имения моего я отдам нищим и, если кого чем обидел, воздам вчетверо». Как это похоже на наши 8-й, 9-й и 12-й Шаги. Признать и возместить причиненный другим людям ущерб, отдать силы и время страдающим – «нищим» – алкоголикам. Однако все это не просто «благие пожелания», а совершенно необходимые шаги на духовном пути. В древности люди лучше нашего понимали, что изменение жизни, покаяние, метанойя, не может осуществляться только на словах или только в уме. Оно всегда связано с действием, с материальным миром, миром отношений. Мне эту древнюю духовную истину впервые открыло наше Содружество. Сегодня память великого сирийского богослова и мистика Ефрема Сириянина. Он писал о вере: «Когда око веры, как свет, сияет в сердце у человека, тогда ясно, светло и чисто созерцает он и Агнца Божия, за нас закланного и даровавшего нам Святое и Пречистое Тело Свое для всегдашнего причащения... во оставление грехов». «Вера есть дерево, на котором почивают божественные дары». Древо веры прорастает постепенно, мое дело – ухаживать за ним, поливать, выпалывать сорняки. А растит дерево сам Бог. Господи, молитвами святого Ефрема Сирина, даруй мне горячую веру в целительную силу АА, помоги мне ревностно трудиться в программе выздоровления.

### **11 февраля. Память священномученика Игнатия Богоносца (Мк 12, 13-17)**

«Отдавайте кесарево кесарю, а Божие Богу (Мк 12, 17), – услышал я сегодня в церкви слова Христа Иисуса. Прямо в мое сердце они направлены, как стрела. «Исполняй законы и порядки, установленные обществом, уважай традиции семьи, коллектива на работе, содружества АА, Церкви; с уважением относись к социальным связям и установлениям. А Божие: исполняй заповедь о любви к Богу и ближним чего бы это ни стоило, не жалея времени на молитву и медитацию, на чтение священного Писания, на участие в Таинствах». Вот что означают для меня сегодняшние слова Христовы. Христианство – революционное учение, но его революция совершается тихо, в глубине человеческого духа. Потому что только там, а не в социальной жизни, возможны настоящие радикальные изменения. Раньше, в пьяной жизни, я все время нарушал внешний порядок, переходил дозволенные границы, пренебрегал установленными правилами. При этом у меня внутри работал отлаженный как часы механизм, только надо было время от времени сдабривать его алкоголем. Внутри я был удивительно постоянен и предсказуем. Как говорил мне один московский батюшка: в области греха люди не

придумали ничего нового. Выздоровление по программе «12 Шагов» изменило ситуацию: теперь я меньше стараюсь вмешиваться во внешний ход вещей, а все силы направить на внутреннее преобразование. Я заметил: когда я меняюсь внутренне, изменяется и внешний мир. Например, раньше я ориентировался в центре города по пивным и кабакам, в которых мне доводилось бывать. Другие здания я как бы и не видел, не придавал им значения. Теперь формируется новая география: там-то я бываю на группе, в этом храме продаются хорошие книжки, в тот музей мы недавно ходили с сыном, а в этом парке я регулярно гуляю и т.д. Выздоровление – это постепенная перестройка всей моей жизни, отказ от алкогольных стереотипов. Если я пришел к убеждению, что Сила, более могущественная, чем я, может вернуть мне здравомыслие, то я не боюсь отдавать кесарево кесарю, а Божие – Богу, то есть жить в соответствии с внутренней иерархией, не пренебрегая ни социальным, ни внутренним измерениями моей жизни. Сегодня в Церкви вспоминается священномученик Игнатий Богоносец, который по повелению императора Трояна был брошен на растерзание зверям в 107 г. «Внимайте епископу, дабы и Бог внимал вам... Крещение пусть остается с вами, как щит; вера – как шлем, любовь – как копье; терпение – как полное вооружение», – призывал он свою паству. Господи, молитвами святого Игнатия, помоги мне выстраивать правильную внутреннюю иерархию, помоги не на словах только уважать предание Церкви, законы моей страны, установления общества и принципы нашего содружества АА.

### **12 февраля. Собор святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого Мф 5, 14-19**

«Вы свет мира. Не может укрыться город, стоящий на верху горы. И, зажегши свечу, не ставят ее под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме. Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего небесного» (Мф 5, 14-16). Хорошо, когда свет моей свечи ровный, без окарины, когда ветер не дует – видны плоды трезвости, налаживаются отношения в семье, меня уважают на работе, я хорошо продвигаюсь в программе АА. Но так бывает далеко не всегда. Втемя от времени случаются кризисы или наступают периоды сухости. «Кризис» в переводе с греческого означает «суд», кризисный период – это время переоценки ценностей, время установления новых горизонтов. Теперь я перестал бояться кризисов, хотя каждый раз, как первый. Ведь любой новый шаг – это шаг в неизвестное. Периоды сухости, внутреннего застоя, обычно предшествуют кризису. В них проверяется моя способность терпеть и ждать. Оба эти состояния – кризиса и сухости – тренируют мою веру, каждый раз выбивая меня из мнимого духовного благополучия. Иногда сотрясаются самые основы моей веры, и в такие минуты я учусь всецело полагаться на «Высшую Силу» которая может снова и снова вернуть мне здравомыслие. И каждый раз здравомыслие возвращается, и каждый раз оно более прочное, более устойчивое. Сегодня память трех великих святителей, каждый из них был гениальным богословом и выдающимся церковным деятелем. И каждому выпали на долю тяжкие, чрезвычайные скорби, гонения и искушения. Оказывается, можно совмещать жизнь деятельную и созерцательную, быть активным и внешне и внутренне. Но роста не бывает без испытаний. Путь вверх идет через «долину смертную». Господи, молитвами трех великих святителей, даруй мне крепкую веру в Тебя и Твой промысел об АА, о каждом человеке и обо мне.

### **13 февраля. Литургическое чтение: Мк 12, 28-37**

Чему посвящен сегодняшний евангельский отрывок, который читался за Божественной литургией? Самому главному – любви. «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостью твоею: вот первая заповедь. Вторая подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной большей сих заповедей нет» (Мк 12, 30-31). Трудно вместить, еще труднее исполнить эти слова. Но они – фундамент трезвения, выздоровления и духовного роста. Если человек не выходит за свои пределы, не открывается ближним и Богу, его духовный рост только иссушает его и черствит. Поэтому так важен в нашей Программе 12-й Шаг – бескорыстная помощь страдающим алкоголикам. Это своеобразная точка опоры, старт. Когда я помогаю новичкам, искренне и со смирением, а не ради выгоды или тщеславия; когда я занимаюсь служением на группе – я получаю возможность просить у Бога любви, которой всегда не хватает. А Он дает щедро, так что отступают страхи и суета. И если я в чем-то ошибаюсь, если на моей родной группе происходит нестроение – всё покрывает любовь. Часто достаточно малого: улыбка, добрый взгляд, участие – вот простые проявления любви, которые исцеляют подозрительность и тревожность, снимают напряжение. Удивительно, как немного иногда требуется, чтобы почувствовать Божию любовь и близость. Моя сегодняшняя молитва о готовности просить любви у Бога, любви к себе, к окружающим, к дивно устроенному миру и к самому Творцу.

### **14 февраля. Литургическое чтение: Мк 12, 38-44**

«И сел Иисус против сокровищницы и смотрел, как народ кладет деньги в сокровищницу. Многие богатые клали много. Придя же, одна бедная вдова положила две лепты, что составляет кодрант. Подозвав учеников

Своих, Иисус сказал им: аминь говорю вам, что эта бедная вдова положила больше всех, клавших в сокровищницу. Ибо все клали от избытка своего; а она от скудости своей положила всё, что имела, всё пропитание своё» (Мк 12, 41-44). В АА я обрел горячую веру в Господа Христа. Мне открылось, что Он каждый день и каждый час присутствует в моей жизни, как бы смотрит на меня. Я не чувствую себя богачом, обладающим духовным сокровищем, нет, скорее, вдовой, у которой только и есть, что жалкие две монеты. Если раньше я был уверен, что ради Бога и других людей нужно сделать что-то очень важное, значительное, даже великое: совершить подвиг, явить великие добродетели – то теперь я постиг, что две лепты перед Господом могут оказаться ценнее многих миллионов. Скука, тяжесть, пустота и уныние, которые я время от времени чувствую, – это звоночек из алкогольного прошлого, когда я день за днем и год за годом, словно белка в колесе, ходил по замкнутому кругу. Значит, я перестал расти, развиваться в Программе АА. «Тише едешь – дальше будешь» – гласит поговорка, а затем анонимные братья добавляют: «Но надо все же ехать!» Ходить по кругу, наступать на старые грабли, ждать от одних и тех же действий других результатов – таковы стереотипы алкогольного мышления и поведения. В новой жизни я обретаю новые мысли и веду себя по иному. Мои две лепты в сокровищницу вечности – это ежедневный кропотливый труд по программе выздоровления. И, прежде всего, он заключается в частом посещении собраний. До сих пор, несмотря на несколько лет трезвости, я чувствую сопротивление всякий раз, когда собираюсь на группу АА. Сегодня Церковь чтит память святого мученика Трифона, который пролил кровь за Христа в 250 году. Господи, молитвами Твоего угодника Трифона помоги мне регулярно посещать собрания АА.

### **15 февраля. Сретение Господне**

Сегодня празднуется Сретение Господне. Сегодня я вновь встречаю Господа Христа на путях моей жизни. Когда алкоголь ушел из моей повседневности, освободилось в сердце много места. Оказывается, пьянство занимало всё мое жизненное пространство, и у меня не хватало ни сил, ни времени на то, чтобы увидеть, разглядеть, прочувствовать Бога, Который каждый день со мной. Только боль одиночества и отчаяния напоминала мне о Нем, но потом алкогольное безумие снова овладевало сознанием, и Он мне становился не нужен. Теперь совсем по-другому. Каждый день, прожитый в трезвости, даже самый суровый и тяжкий, – это встреча с Господом. Ведь со временем каждый из нас, выздоравливающих пьяниц, назовет Его Своим именем, хотя по началу для кого-то Он – безликая Высшая Сила, Космос, Высший Разум. Но через какое-то время для всех анонимных братьев и сестер, ну, скажем, почти для всех, Он открывается как любящий Бог, Отец и Создатель. Большинству в АА Он открывается через Иисуса Христа, Его Единородного Сына. Недаром на многих группах в Америке и Европе, а также на некоторых группах в России перед началом собрания читается молитва «Отче наш». Впрочем, это тайна и дело глубокого личного поиска. Когда Пресвятая Богородица и Иосиф Обручник принесли Богомладенца в Иерусалимский храм для благодарственной и очистительной жертвы, их встретил старец Симеон, которому было откровение, что он не умрет, пока не увидит Христа Спасителя. По откровению свыше он узрел во младенце Христа, предвечного Бога, взял Его на руки и произнес слова, которые каждый день можно услышать в храме: «Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыка, по слову Твоему с миром, ибо видели очи мои спасение Твое...» Смысл 2-го Шага в том, чтобы вернуть в жизнь духовное измерение, а в нем заново обрести здравомыслие. Получается, что прежде здравомыслие у меня было? Если бы я совсем его утратил, наверное, меня бы уже давно не было на земле. Здравомыслие, твердую почву под ногами я обретаю, приобщаясь к духовному, невидимому миру. Это очередной парадокс Программы и духовной жизни, когда, чтобы идти вперед, приходится в каком-то смысле идти по водам. Господи, спасибо Тебе за то, что я трезвый сегодня и за то, что я могу писать эти страницы.

### **16 февраля. Память равноапостольного Николая Японского (1914) (Лк 18, 2-8)**

О чем говорит сегодняшняя евангельская история о судье и надоедливой вдове? Например, о том, что в мире сем, «лежащем во зле», всегда будут люди, которые Бога не боятся и людей не стыдятся (ср. Лк 18, 2). И мне следует об этом помнить, а не смотреть на мир через розовые очки. Иисус Христос никогда не говорил, что все люди добры или что все заслуживают одинакового отношения к себе. Сам Он по-разному строил отношения с учениками, с народом, с фарисеями и властями. В процессе выздоровления улучшилось мое внимание, и, прежде всего – внимание к другим людям. Я стал больше доверять интуиции и чувствовать других людей, их настроение и состояние. Раньше, во время употребления алкоголя, я тоже был чувствителен, но по-другому: я виртуозно манипулировал людьми. Алкоголик может быть очень силен, я бы сказал, дьявольски силен в своем влиянии на окружающих. Он как бы завораживает, зачаровывает их. Он с легкостью может внушить собеседнику чувство вины или стыда. Не хочется мне размышлять о том, откуда, от кого у алкоголика эти способности и эта сила. Лучше сказать о том, что в процессе обретения трезвости приходится пройти через период отказа от этой силы, период некоторого отупения и бесчувствия. Но награда с лихвой искупает эти трудности: я учусь общаться «на расстоянии двух свобод» (архимандрит Виктор (Мамонтов)) – моей и другого человека. Ведь прежде, когда я манипулировал, я и сам был не свободен, действуя по

принуждению. Сегодняшнее Евангелие на примере докучливой вдовы учит меня постоянству и мужеству, которых мне всегда не хватало. Прежде всего постоянству, неотступности в молитве: «Бог ли не защитит избранных Своих, вопиющих к Нему день и ночь, хотя и медлит защитить их. Сказываю вам, что подаст им защиту вскоре» (Лк 18, 7-8). «Молитва есть оружие великое, сокровище неоскудевающее, богатство никогда не истощаемое, пристань безмятежная, основание спокойствия», – пишет святитель Иоанн Златоуст. Основатель АА Билл Уилсон утверждает, что «наш новый способ оставаться трезвыми в буквальном смысле основан на утверждении: “сами по себе мы – ничто, Отец Небесный творит работу”». Святой, которого сегодня прославляет Церковь земная и небесная, епископ Николай, просветитель Японии. Многие десятилетия он положил на то, чтобы донести до японского народа смысл и красоту христианской православной веры. Удивительно то, что его труд увенчался успехом – на сегодняшний день в Японии существует автономная православная церковь, большая часть ее прихожан – коренные японцы. Господи, молитвами святителя Николая Японского, дай мне быть похожим на ту назойливую вдову из притчи в моем желании совершить невозможное.

### **17 февраля. Литургическое чтение: Лк 18, 10-14**

Вот что рассказал мне Господь Иисус Христос сегодня за Божественной службой: «Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молился сам в себе так: «Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодее, или как этот мытарь. Пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю». Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо, но, ударя себя в грудь, говорил: «Боже! будь милостив ко мне грешнику!» Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится» (Лк 18, 10-14). Как-то на собрании АА мне захотелось процитировать стихотворение, но получилось нелепо и не к месту. Один раз я принялся разглагольствовать о духовной жизни и цитировать святых Отцов, но ведущий прервал меня со словами: «Мы здесь не теоретизируем и не поучаем, а делимся своим опытом выздоровления». Я был оскорблен и чуть не ушел с собрания. Сейчас я благодарю анонимных алкоголиков за то, что они придумали правила ограничения и традиции, которые оберегают каждую группу и, в конце концов, мою трезвость от высокомерия, фарисейского духа, от попыток нарушить покаянный, искренний, мытарев дух, что царит на собрании. Я знаю, что трудно избавиться от фарисейства, что гордыня, мнимая праведность, лицемерие в самых тонких и незаметных формах еще долго будут сопровождать меня. Но я вспоминаю предостережение нашей Программы: «Не излечиваются те люди, которые органически не могут быть честными сами с собой» («Анонимные Алкоголики», с. 56). Вот девиз, который я прочитал у святого Амвросия Оптинского: «Где просто – там ангелов со сто, а где мудрено – нет ни одного». Эти слова хорошо подходят для процесса выздоровления, да, наверное, и всей жизни. Сегодня на святой Евхаристии я просил у Бога сохранить меня от духа лицемерия и высокомерия, а если они и коснутся моего сердца, помочь мне честно признать это и ждать освобождения.

### **18 февраля. Литургическое чтение: Мк 13, 9-13**

Каков смысл евангельских слов, которые я услышал сегодня в храме Божиим? Святые Отцы, да и сама жизнь учит меня, что в Евангелии Господь обращается к сердцу каждого человека, проникая обоюдоострым мечем Своего Слова сквозь толщу веков. Сегодня прозвучало грозное пророчество Христа о кончине века и о грядущих гонениях. Это слово иногда называют «малый апокалипсис». Мне, выздоравливающему алкоголику, слышится здесь, прежде всего, вот что: «Работай на вечность, трудись для будущей жизни, не застаивайся. Эта жизнь – временная, рано или поздно она для тебя закончится, трезвенность в том, чтобы это хорошо понимать», – как бы говорит мне Евангелие. Сколько бы я ни трудился, что бы ни делал, моя жизнь все равно не зависит от меня. Я не могу ни продлить, ни сохранить ее. Мне как бы дали в пользование необычайно ценную вещь: мое тело, сознание, память, чувства. И дали свободу распоряжаться ей по своему усмотрению. Когда я пил, я уродовал себя и насиловал. Теперь я стараюсь найти и исполнить свое предназначение. Но гарантом моей жизни, ее основой я быть не могу. На то мне и дано откровение о Боге, которого в АА, уважая принцип анонимности, именуют просто «Высшей Силой», чтобы я мог порекомендовать ему невыполнимые для меня задачи. И если я обретаю связь с моей Высшей Силой, то я больше не обязан трястись за свою жизнь, бояться смерти, плакать на похоронах. Жизнь сама по себе, существование – не главная ценность. Жизнь с Богом и в Боге ценность более значимая. Но это – высокая истина. А для меня сейчас важнее помнить об истине более простой: мне, чтобы оставаться трезвым, надо посещать собрания АА, почаще встречаться с наставником для индивидуальной работы, нести какое-нибудь служение на группе, ежедневно читать литературу АА. Также для меня важно брать паузу, останавливаться на несколько минут, чтобы оглядеться вокруг, прислушаться к биению собственного сердца, шуму ветра, пению птиц. Отступить, застыть на мгновение, не торопиться со своим высказыванием на собрании АА, со вниманием послушать других – вот простые действия, которые приносят мир и радость в мою душу. Господи, спасибо Тебе за то, что Ты есть в

моей жизни.

## **19 февраля. Память преподобных Варсонофия Великого и Иоанна Пророка (2 Петр 2, 9-22)**

«Освобождение от пристрастия к алкоголю необъяснимым образом изменило их (алкоголиков – авт.) образ жизни, они поверили в Высшую Силу, и большинство из них стало говорить о Боге» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 34). Беспробудное пьянство, перемежающееся адскими похмельными депрессиями и бессильными обещаниями себе, Богу и домашним больше не пить ослабили нашу веру, сделали ее бескровной, теплостудной. Мне было привычнее и проще «отстоять обедню», отбубнить канон или акафист, чем впустить Христа в сердце и каждый день есть черствый хлеб Слова Божия, читая священное Писание или тот же канон. Грозное апостольское предостережение о тех, кто познав Бога истинного, потом предал Его, заставляют меня задуматься, но не пугают и не рожают чувства вины. Читая огненные Петровы слова: «Знает Господь как избавлять благочестивых от искушения, а беззаконников соблюдать ко дню суда, для наказания...», я не отношу себя к благочестивым, но у меня в сердце есть спокойная уверенность в любви и защите Божией. Зато я готов узнать прежнего себя и многих своих знакомых, читая там же: «Они, как бессловесные животные, водимые природою, рожденные на уловление и истребление, злословя то, чего не понимают, в растлении своем истребятся». Для меня было ошеломляющим открытием узнать, что когда в Писании говорится «Бог накажет, уничтожит, сотрет» и т.п. – имеется в виду простая вещь: жизнь и грех несовместимы по определению, и это основной закон духовной биологии. Я сам убивал себя своим алкоголизмом, и любой человек несет в себе программу самоуничтожения, которая отключается только посредством Божиего вмешательства. Я вижу, как некоторые братья и сестры из АА срываются, и если расспросить их, отчего это случилось, услышишь ответ: перестал ходить на собрания, забросил работу по Шагам, отказался искать поручителя, «спонсора» в АА. Моя жизнь становится наполненной и интересной, когда я не жалею времени и сил на выздоровление. Тогда моя вера в Бога становится живой и творческой, тогда каждый день превращается в увлекательное путешествие по стране трезвости. Сегодня в Церкви вспоминаются святые Варсонофий Великий и Иоанн Пророк. Они жили в VI веке и прославились как великие подвижники и духоносцы. Вот какой образ они дают духовной брани: «Кормчий, когда корабль его бьют волны, не отчаивается в своем спасении, но управляет кораблем, пока не приведет его к пристани». Пусть этот образ сегодня будет вдохновлять меня. Звонок наставнику, звонок поручаемому, посещение собрания, маленькое служение. Я прошу Тебя, Господи, о даровании решимости и усердия на сегодняшний день.

## **20 февраля. Литургическое чтение: 2 Петр 3,1-18**

Если страх, та или иная фобия начинает хозяйничать у меня в доме: в сердце, в сознании, в теле – я «включаю» Второй Шаг. Лучшее лекарство от страха – крепкая вера в крепкого Бога, сильного, верного, любящего Отца Небесного: «Я бессилен перед болезнью, беспомощен перед своими зависимостями, но есть Ты, Который выше всего и дороже всего. Да обрету Тебя сегодня, и во всей жизни моей, и в вечности». Страх – это отзвук болезни, греха, алкоголизма, когда Бога нет, а есть стыд, боль, животный ужас и постоянная изматывающая тревога. Можно весь день провести в тревогах и страхах и при этом просидеть у телевизора или проболтать по телефону. Жизнь проплывает мимо меня, а я плаваю в своих страхах, словно в аквариуме. Бывает, что и на группе меня продолжает терзать страх, который мешает высказаться или быть честным и открытым. Каковы лекарства от страха в моей «домашней аптечке»? Во-первых, молитва против страха, молитва о даровании веры и мужества. Потом, я стараюсь честно и открыто делиться своими страхами с наставником в Программе, с товарищами по АА или говорю о них на собрании. Далее, я пишу на листке: «Страх боится действий!» и кладу этот листок на видном месте. А если он боится действий, то я действую: звоню новичку, покупаю для моей группы сладости и чай, делаю зарядку, разбираю очередной ящик письменного стола, иду в храм. Я помню, что 12 Шагов и выздоровление в АА – это программа действий. Апостол Петр говорит, что мы, христиане, «по обетованию (Божию) ожидаем нового неба и новой земли, на которых обитает правда» (2 Пет. 3, 13). Но ожидание это – тоже действенное. Ожидать «нового неба» невозможно, когда сидишь, сложа руки. Я стараюсь возделывать свою делянку, или, как еще говорится, подметаю улицу со своей стороны. Иногда страх бывает совершенно беспричинным и идет он из самой глубины. Тогда верное средство от него – причащение Тела и Крови Христовых на Евхаристии, потому что Божия любовь изгоняет всякий страх и врачует всякую немощь. Господи, не дай страху разлучить меня с Тобой сегодня.

## **21 февраля**

Иногда выздоравливать в АА становится невыносимо скучно. Как же – не пить спиртного, посещать собрания, звонить наставнику. Как говорят новичку: «Ходи на группы, ходи на группы, ходи на группы». А жить когда? Что ж мне до старости выздоравливать, а здоровым в гроб лечь? Иногда хочется сбросить с себя мундир примерного анонимного, однако напиваться, почему-то, не тянет. Сразу где-то в мозговой памяти

всплывает ощущение возбуждения, эйфории и в пару к нему – состояние похмелья, стыда, горечи. Алкогольная триада: возбуждение и беспокойство, потом пьянка, а иногда и запой, напоследок похмельный ад – настолько въелась в душу, что даже невыносимая скука, которая иногда захватывает меня, во сто крат лучше проклятой «рюмочки». Лучше я проанализирую, откуда эта скука пришла, что необходимо изменить. Я размышляю и молюсь и вдруг понимаю, что второй месяц в нашем доме идет капитальный ремонт, и что напряжение из-за этого превысило во мне допустимую норму. Вот отчего жизнь стала не мила! Постоянная неустроенность, запах краски, полупьяные рабочие в грязной обуви, ржавые новые трубы, мусор, холод. А ведь два месяца я не замечал, что все это травмирует меня. Вот насколько я невнимателен к себе и не умею о себе заботиться. Надо принимать срочные меры: обсудить сегодня с женой, что чувствует и думает она. Не надо ли им с сыном на выходные поехать к маме? А потом, может быть, я уеду на два-три дня за город. А сегодня вечером я обязательно пойду в театр; кроме того, уже куплен абонемент в плавательный бассейн, а я еще так ни разу туда и не сходил. Надо переключиться, отвлечься, а не терпеть из последних сил. Некоторые вещи терпеть мне, алкоголику, противопоказано. Например, затянувшийся капитальный ремонт в середине февраля. При этом злиться тоже нет особого смысла, некоторые вещи я исправить не могу. Буду сдавать свое бессилие, усталость, раздражение Богу.

Если скука подступает, я говорю себе: в мире столько интересного, нового, прекрасного - оглянись вокруг! Научиться правильно питаться или заняться лечебным голоданием, перечитать любимую книгу, заняться изучением китайского языка, наладить ежедневные прогулки по лесу, завести кошку. Трезвость открывает передо мной столько дверей и каждая из них ведет в мир здоровой и счастливой жизни. Иногда против «надменной скуки» мне помогает мелкое хулиганство, розыгрыш, возня с сыном, пробежка до магазина и обратно. Господи, научи меня по-детски радоваться жизни, научи здраво заботиться о себе. А еще, Господи, помоги рабочим поскорее закончить ремонт в нашем доме.

## **22 февраля. Литургическое чтение: Мк 14, 3-9**

Сегодняшний евангельский отрывок, услышанный на Божественной литургии, лег мне на сердце. Когда Христос был в гостях у Симона, исцеленного Им от проказы, и возлежал за трапезой, «пришла женщина с алавастровым сосудом мира из нарда чистого, драгоценного и, разбив сосуд, возлила Ему на голову. Некоторые же вознегодовали и говорили между собою: к чему сия трата мира? Ибо можно было бы продать его более чем за триста динариев, и раздать нищим. И роптали на нее. Но Иисус сказал: оставьте ее; что ее смущаете? Она доброе дело сделала для Меня. Ибо нищих всегда имеете с собою и, когда захотите, можете им благотворить; а Меня не всегда имеете. Она сделала, что могла: предварила помазать тело Мое к погребению» (Мк 14, 3-8). Один анонимный брат, трезвость которого мне очень симпатична, как-то признался, что откладывает десятую часть от всех своих доходов и в течение года накапливается довольно ощутимая сумма, которую не стыдно пожертвовать церковные нужды или на помощь кому-либо. Я попробовал так делать в течение полугода, и вдруг оказалось, что моей родственнице сделали дорогостоящую операцию. Мне не пришлось искать, деньги были под рукой и, помолившись, я с радостью отдал их. Они пришлись очень кстати. Ведь раньше я не вел счет деньгам, довольно-таки безалаберно тратил их, по большей части на выпивку и развлечения. Трезвость в программе АА научила меня многому – любить и уважать себя, любить, бояться и почитать Бога, ценить отношения с другими. Видимый знак моей благодарности за трезвость – это конверт, куда я откладываю десятину Богу. Теперь я собираю деньги на домовый храм в наркологической больнице, в которой я некоторое время назад увидел свое дно. Десятина охраняет мой кошелек, оберегает от бессмысленных трат и в то же время от скупости. Можно в это не верить, но чем внимательнее и честнее я отдаю, тем больше денег ко мне приходит. Сначала я боялся, что не буду сводить концы с концами, а потом вспомнил, Кто Царь вселенной, Кому принадлежит абсолютно все в этом мире, в том числе и деньги. Теперь десятина помогает мне выходить за пределы себялюбия. А у вас есть такой конверт?

## **23 февраля. Литургическое чтение: Лк 20, 45 - 21, 4.**

«Взглянув же, Он увидел богатых, клавших дары свои в сокровищницу. Увидел также и бедную вдову, положившую туда две лепты; и сказал: истинно говорю вам, что эта бедная вдова больше всех положила; ибо все те от избытка своего положили в дар Богу, а она от скудости своей положила все пропитание свое, какое имела» (Лк 21, 1-4). Обычно, читая этот отрывок, мы думаем, какая молодец эта вдова, и ничего особенного не думаем обо всех остальных, клавших в сокровищницу. А между тем, у них есть нам чему поучиться. В наши дни люди часто имеют в избытке средства (особенно в нашем городе), но не научены делиться ими, жертвовать Богу и Церкви, которая может передать эти средства нуждающимся. В древности человек хорошо понимал, что его благосостояние складывается из многих обстоятельств – здоровья, талантов, связей, усердия, успеха и т.д., – и что за все это надо воздать хвалу Богу и помочь тем, кто лишен этих даров, болен, оставлен. А сегодня главный экономический девиз: «После нас – хоть потоп!». Поэтому до двух лепт вдовицы мне надо еще дорасти, а сначала научиться регулярно жертвовать часть своего дохода хотя бы и от избытка.



А я хочу сразу походить на ту бедную вдову, не желая сначала научиться здоровому и церковному отношению к деньгам. Чтобы научиться правильному отношению, я стараюсь откладывать десятую часть всех своих доходов на Божие дело. Такой традиции нет в АА, зато это одно из самых древних церковных установлений, появившихся еще в ветхозаветной церкви. Мне десятина помогает на пути выздоровления.

Сегодня, как и ежедневно, в Церкви празднуются целый сонм святых: это и священномученик, и мученики, и благоверная княгиня, и преподобный и святые девы. Путей, ведущих к Богу и к святой жизни – много и они разнообразны. Настоящая духовная жизнь – это творчество. А чем я, выздоравливающий алкоголик, могу послужить Богу, что принесу Ему в дар? Мой дар – выздоровление в АА и духовное возрастание в Церкви. Мое служение – духовный рост, работа с новичками в АА, практическое покаяние и добрые дела ради Христа.

## **24 февраля. Воспоминание притчи о блудном сыне (Лк 15, 11-32)**

Сегодняшняя притча о блудном сыне бьет прямо в сердце. О ком же эта притча, как не о нас – алкоголиках? Я ушел «на страну далече», в туманную землю пьянства, никчемности и потерь, когда был молод, силен и богат. Но я не знал, что здоровье, материальное благополучие, социальная защищенность – это не мое, это – Божьи дары, наследство, которым нельзя бросаться, бесцельно его транжирить. Алкоголизм поманил обманчивыми огнями ресторанов, шумом и весельем пьяных компаний и исчез в похмельном сумраке. Остались одиночество, боль, запоздалое раскаянье и сожаление, а вернее, ничего не осталось, кроме пустоты. Горестные последствия моего алкоголизма, судорожные метания от врачей к священникам, от психологов к неумелому самолечению алкоголизма, который я именовал то грехом, то безволием, то слабых характерностью и стали для меня «свиными рожками», которыми я пытался насытиться. Наконец, и их не осталось, и вся жизнь погрузилась в беспросветный мрак отчаянья. Это было мое дно, но мне нужно было опуститься на дно, чтобы прийти в себя. В АА я не надеялся на многое, я думал, что здесь меня научат не пить и не очень страдать от этого. Я не знал, что Бог приготовил мне жизнь, полноценную, счастливую, радостную. В АА я познал милостивого Отца Небесного, Который одарил меня сверх меры. Одел в лучшие одежды, т.е. вернул здоровое тело, дал перстень – это духовное исцеление, сапоги – социальная составляющая моей личности. Каждое собрание АА – это пир, откуда я выхожу счастливый и умиротворенный, а теперь и Божественная Евхаристия стала для меня трапезой, где я обретаю Бога, соединяюсь с Ним посредством вкушения Тела и Крови Христа Иисуса. Есть еще один герой этой притчи – старший сын, который сухо принял блудного своего брата. Когда я невольно презираю и осуждаю тех, кто срывается, падает, грешит, мне нужно помнить: их Небесный Отец смотрит на них с любовью и состраданием, у Него нет ни презрения, ни осуждения. Тогда мне полезно вспомнить о себе самом, откуда я вышел и как был помилован. Ведь отступи от меня Отец Небесный, я быстро окажусь в канаве, из которой было ой как нелегко выбираться. Так кто я в трезвой жизни? Милосердный отец, блудный сын, старший брат? выбор за мной, за всеми нами.

## **25 февраля. Память Алексия, митрополита Московского (1378)**

Сегодня в Церкви празднуется один из моих любимых святых – митрополит Московский Алексий. Он родился в 1292 году в Москве в семье боярина Федора Бяконта. На двенадцатом году жизни будущий святитель однажды раскинул сети для ловли птиц, незаметно для самого себя задремал и вдруг услышал божественный голос: «Алексей! Что напрасно трудишься? Ты будешь ловить людей». С этого дня отрок стал уединяться, часто посещать церковь, и в пятнадцать лет решил стать иноком. В 1320 году он поступил в Московский Богоявленский монастырь, где более двадцати лет провел в строгих иноческих подвигах, после чего, поставленный на епископскую кафедру, святитель Алексий много потрудился на пользу Русской Церкви и Отечества. Им было основано несколько обителей, он много способствовал миру на Руси, налаживая связи с ханами, так как в те времена Русь находилась под гнетом татар. Чем для меня важен пример его святости? Я ведь тоже расставлял свои сети, надеясь уловить в них как можно больше впечатлений, острых ощущений, эйфории. А потом сам, как потерянная испуганная птица, угодил в сети нашего Содружества. И теперь я тоже уловляю других в спасительные сети трезвости. Недавно я принял участие в организации новой группы рядом с моим домом. Мне захотелось взять какую-то ответственность за «новорожденную» и я решил, что буду регулярно посещать эту группу, договариваться об аренде, уборке и оплате электричества. Я постараюсь оповестить все содружество АА в нашем городе о том, что открылась еще одна группа. Я съезжу в офис АА за литературой для новичков, за нашими «базовыми» книгами. Есть еще другая работа, которую взялся делать мой товарищ по АА, он на первых порах будет казначеем группы и ответственным за литературу. В трезвости я волей-неволей становлюсь посредником, дипломатом и третейским судьей. Окружающие начинают мне доверять, уважать, прислушиваться к моим советам. Находятся нужные, доходящие до сердца слова, с помощью которых я помогаю тем, кто еще страдает от алкоголизма. В церкви за трапезой я услышал от одной сестры удивившие меня слова, что надо сделаться «епископом своего сердца». А ведь это правда! Прежде чем управлять кем-либо и чем-либо, даже крохотной группой АА, нужно научиться блюсти свое сердце.

Чудо нашего братства, чудо программы «12 Шагов» – это новый чистый и творческий день, это радость вдохновения, это любовь и доверие тех, кто рядом со мной, это тепло и близость Божьей любви. И за это я благодарен Тебе, Господи.

### **26 февраля. Литургическое чтение: 1 Ин 3, 11-20**

Иногда на группе во время минуты молчания, когда я вспоминаю моих друзей и родственников, погибших от алкоголизма, я размышляю и о моей Высшей Силе. Сегодня мне хотелось бы записать одно свое нелегкое размышление. Откровение о Сыне Божиим, данное нам в Евангелии, приблизило несказанно Бога к людям, никогда прежде Бог не открывался так человекам, как в Сыне Своем Иисусе. Когда я производил переоценку своей религиозной веры, работал над Вторым Шагом, я осознал, что мой Бог – это любящий всепрощающий Небесный Отец, готовый придти ко мне на помощь в любую секунду, сотворивший меня на радость Себе. Именно такого Бога Отца показал нам Иисус Христос в Евангелиях, именно так Бог открывается в Предании Церкви. Однако когда я размышляю о Господе Иисусе, я внутренне сталкиваюсь с некоторым барьером: мне трудно обращаться с молитвой к Нему. Я бы сказал, что все еще боюсь Его, мне кажется, я бы не смог быть его учеником, предал бы Его, оказался бы слабым и трусливым. Я не выдержал бы высокую ноту евангельской жизни. Когда я читаю историю Иуды, я внутренне содрогаюсь, в тайне опасаясь оказаться на его месте. Думаю, это мое алкогольное прошлое все еще продолжает определять мою самооценку, затрудняя мои отношения с миром мужчин. Иисус Христос был Богочеловеком, но он был также зрелым и ответственным мужчиной, готовым отвечать за свои слова и дела, готовым биться за правду. Невольно сравнивая себя с Ним, я как-то «сдуваюсь», начинаю испытывать к самому себе неприязнь и жалость. Наверное, потребуется время молитв и размышлений, чтобы войти в более доверительные отношения с воскресшим из мертвых Богочеловеком Иисусом, во всем подобном мне кроме греха. Но один очень ценный аспект я вижу уже сейчас: я не боюсь размышлять о своих отношениях с Богом, не боюсь сомневаться, проверять свои чувства, не боюсь впасть в ересь. Один знакомый священник сказал мне, что для того, чтобы впасть в ересь, мне нужно, как минимум, получить хорошее богословское образование. Более зрелый и совершенный Господь готов к моим сомнениям, страхам и обидам в отношении Самого Себя. И мне даже кажется, Богу это нравится. Даже если моя вера в Него непрочна, Его вера в меня прочна и непоколебима. К тому же, я уже готов признать, что не я – главный герой в истории мироздания. А еще мне нравится все, что я узнаю о Боге в последнее время, нравится работать над собой и расти духовно. Думаю, что через любовь к братьям в церкви и в АА я мог бы укрепить свою веру во Христа. Об этом мне напоминает сегодняшнее послание: «Таково благовествование, которое вы слышали от начала, чтобы мы любили друг друга <...>. Мы знаем, что мы перешли из смерти в жизнь, потому что любим братьев; нелюбящий брата пребывает в смерти <...>. Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев» (1 Ин 3; 11, 14, 16). Господи Иисусе, помоги мне встретиться с Тобой в глубине моего сердца.

### **27 февраля. Литургическое чтение: 1 Ин 3, 21 - 4, 6**

Что такое страх, который по любому поводу цепляется ко мне и отравляет жизнь? Страх – это жизнь в фантомах, в иллюзиях; это отголоски алкоголизма, когда тревога была необходимым и постоянным фоном моей жизни. Она же была и оправданием моего пьянства. Страх, на самом деле, – это страшилка, огородное пугало, монстр, бука, созданная старыми алкогольными стереотипами. В новой и трезвой жизни я отказываюсь от прежней системы поведения. Сегодня в Церкви я услышал слова апостола любви Иоанна: «Возлюбленные! если сердце наше не осуждает нас, то мы имеем дерзновение к Богу и, чего ни попросим, получим от Него, потому что соблюдаем заповеди Его и делаем благородное пред Ним» (1 Ин 21-22). Вот верное средство против страхов – просить помощи у Того, Кто дал мне трезвость. Против парализующего страха я стараюсь действовать. Каким образом? Собрание АА, звонок наставнику по Программе, углубленная неторопливая молитва в тишине – вот те акты, шаги, когда вера оживает и страхи рассеиваются. Сегодняшняя молитва моя об избавлении от страхов и о том, чтобы мне не претыкаясь идти по пути выздоровления.

### **28 февраля. Память святого Онисима, апостола из 70-ти (1 Ин 4, 20 - 5, 21)**

Раскрашиваем мир вокруг нас в красивые цвета. На определенном этапе трезвости мы чувствуем сильную потребность менять к лучшему окружающую нас реальность. Какое-то время Программа направляет нас властной рукой. Если я устал, рассержен, голоден, одинок, то рекомендации «желтой книги» («Жить трезвыми»), которые в процессе работы по Шагам усваиваются и становятся второй натурой, начинают соиздавать во мне иную личность. Но через какое-то время этого становится недостаточно. Жизнь по программе выздоровления требует моего активного творческого участия. Меняются не только привычки, взгляд на многие жизненные процессы и занятия. Меняется мое окружение, отношение к Богу и людям. Меняется отношение к одежде и еде. Даже в делах незначительных я стараюсь руководствоваться рекомендациями

программы АА. Сегодняшний святой, апостол Онисим, снова напоминает мне, откуда я пришел в АА, и что со мной произошло в процессе выздоровления. В молодости он был рабом богатого и знатного христианина Филимона. Провинившись в чем-то перед своим господином и боясь наказания, святой Онисим бежал в Рим, но там как беглый раб попал в тюрьму. В тюрьме он встретился с апостолом Павлом, содержащимся в узах, был просвещен им и принял святое Крещение. В тюрьме Онисим как сын служил апостолу Павлу, и тот, лично знавший Филимона, написал ему письмо, прося простить беглого раба и принять его как брата. Филимон, получив письмо, не только простил Онисима, но и отпустил его на волю, послав обратно в Рим к первоверховному апостолу. Впоследствии святой Онисим был поставлен во епископа и своей мученической смертью увенчал апостольский подвиг. «Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1 Ин 5, 4), – услышал я сегодня за Божественной литургией. Если раньше я был рабом, постоянно ожидавшим кары, то теперь трезвость, а вернее, выздоровление в АА соделало меня свободной личностью. Каждый день я учусь побеждать страсти и свои вредные привычки. Я не надеюсь одолеть все сразу, Шаги предлагают мне ритм работы, отработанный тысячами, миллионами алкоголиков. Господи, помоги мне выявить привязанность, которая мешает духовному росту, подай сил освободиться от нее. Спасибо Тебе за все!

## **29 февраля. Литургическое чтение: 2 Ин 1, 1-13**

«Мы, алкоголики, <...> страдаем заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта» («Анонимные Алкоголики», с. 43). Во Втором Шаге свет уже забрезжил. Мы – сотни выздоравливающих алкоголиков России – свидетельствуем, что только путем духовного роста и с Божьей помощью мы остаемся трезвыми и учимся здоровому образу жизни. Любовью держится мир, любовью создаются семьи, любовь дышит и действует святая Христова Церковь и любовью же скрепляется хрупкое братство АА. Священное Писание, говорит устами апостола Иоанна Богослова: «Любовь же состоит в том, чтобы мы поступали по заповедям Его» (т.е. Христа) (1 Ин 1, 6). Пора мне запомнить, что любовь – это не чувство, не «особое состояние», любовь это действия! «Действуй, и правильные чувства последуют», – говорится у нас в Программе. Если я в течение дня совершаю дела любви, мне открывается путь, идя по которому я остаюсь трезвым и более того, обретаю Отца, Который нежно заботится обо мне. А под защитой Его я в безопасности, мне становится хорошо и покойно. Дела же любви – это не обязательно чрезвычайный подвиг. Сегодня Церковь празднует память святых 12 мучеников, пострадавших в IV в. при императоре Диоклетиане; а также преподобного Маруфа, епископа Месопотамского († 422) и святителя Флавиана Антиохийского († ок. 306). Все эти святые кровью, страданием, подвигами служили Господу. Мой подвиг пока состоит в том, чтобы беречь себя, быть внимательным к своим нуждам, стать более взрослым и ответственным. Особенно первое время мне нужно помнить и строго соблюдать так называемое «правило Halt», то есть не быть голодным, злым, одиноким и уставшим. Моя задача – это, прежде всего, выздоровление в АА, то есть участие в собраниях, общение с трезвыми членами АА, помощь новичкам, служение на группе. Мой подвиг любви – это ежедневная молитва дома и регулярное участие в Таинстве любви – Святой Евхаристии. И это совсем не мало, это путь, который обеспечивает мне верное выздоровление от смертельной болезни под названием алкоголизм. Из всех поговорок и присловий АА, которые обычно развешены на стенах в комнате, где проходит группа, мне запала в память следующая: «Жди чуда». Каждый день трезвости в программе «12 Шагов» – это чудо, чудо встречи с самим собой, другими людьми и Богом. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы повседневные дела этого дня были скреплены любовью.

## **1 марта. Память священномученика Ермогена, Патриарха Московского и всея Руси (1612) (1 Кор 10, 23-28)**

«Всё мне позволительно, но не всё полезно; всё мне позволительно, но не всё назидает» (1 Кор 10, 23), – услышал я сегодня в храме. Эти слова божественного Павла можно было бы взять одним из эпитафий, девизом Третьего Шага, который встречает нас в первый день весны. «Днесь весна душам», – поется в одном из церковных песнопений. Третий Шаг АА, который звучит так: «Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, насколько мы Его понимаем», – это шаг доверия, когда я отдаю свою болезнь, характер, привычки, обстоятельства, проблемы и самого себя Отцу Небесному и доверяю Ему заботу и попечение обо мне. Если во Втором Шаге я осознал, что мой Бог – любящий, деликатный и заботливый, то в Третьем мне предоставляется возможность опробовать на практике мои новые убеждения, допустить Бога в ежедневную реальность моей жизни. Алкоголизм – это, помимо всего прочего, болезнь своеволия, когда раздутое Эго ставится во главу угла, и у меня нет ни желания, ни силы отказываться от своей дурной воли. Поэтому одна из задач выздоровления в АА состоит в том, чтобы использовать «здоровую» часть моей воли. У алкоголика воля поражена, нет смысла взывать к его воле в борьбе с алкоголизмом. Однако направить волю не на борьбу с тягой, что бессмысленно, а на то, чтобы пустить Бога в свою жизнь, вполне возможно и самому безнадежному алкоголику. В программе «12 Шагов» я подчиняю свою волю правилам и опыту более старших товарищей по

Содружеству. Ведь Бог действует через людей. А я стараюсь не прыгать выше головы, а двигаться постепенно. «Всё мне позволительно, но не всё назидает». Можно ходить по двадцати группам АА, состоять в городском или даже всероссийском комитете Содружества, иметь несколько наставников в Программе, переходить с работы на работу, от одного духовника к другому, выбирая лучшего, и т.д. Но полезно ли мне это, и к чему может привести? Мое выздоровление на данном этапе – подчинить свою алкоголизированную волю принципам Программы. Пожалуй, одна из важнейших задач – планировать день и доводить начатое до конца. Сегодняшний святой, священномученик патриарх Ермоген, его подвиг до смерти, его мужественное стояние в истине учат меня верности, твердости и честности. Деятельность патриарха Ермогена совпала с трудным для русского государства временем – смутой самозванца Лжедмитрия и польского короля Сигизмунда III. Первосвятитель все свои силы посвятил служению Церкви и Отечеству, поддержав сопротивление захватчикам. Заключенный врагами в Чудов монастырь, он не поддавался на уговоры и угрозы изменников: «Что мне угрожает? Боюсь одного Бога». Томимый более 9 месяцев в заточении, он скончался мученически от голода. Господи, помоги мне молитвами священномученика Ермогена, этот день прожить, полагаясь на Твою святую волю.

## **2 марта. Литургическое чтение: Мф 25, 31-46**

Иногда возникает вопрос: почему анонимные алкоголики любят на собраниях зажигать свечку? Ведь нигде в традициях, в правилах проведения собраний ничего об этом не сказано. Возможно потому, что они бессознательно чувствуют, что в собрании АА есть что-то таинственное, почти священное; здесь, в комнате, где проходит группа, иногда в подвальном, невзрачном помещении, рождается новый человек. Как, каким образом происходит чудо выздоровления, когда несколько, в общем-то, безнадежных пьяниц собрались, попили чай и поговорили, остается загадкой, а то и становится камнем преткновения. Сегодняшняя притча о страшном суде (об овцах и козлищах), которая прозвучала в Церкви за святой службой, является ключиком к тайне выздоровления необозримого множества алкоголиков на собраниях АА. «...Истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Мф 25, 40) – говорит Христос каждому из нас и лично мне. Группа АА выстроена так, что я имею здесь полную возможность передавать опыт своего выздоровления, да и вообще мой жизненный и духовной опыт другим. И я имею прекрасную возможность обогатиться опытом других, старших товарищей по Содружеству. Если я думаю о новичках, о тех, кто в кризисе, в депрессии или после срыва, если я делаю 12-й Шаг на группе, то моя собственная трезвость становится прочнее, приходит душевный покой. Все, что я делаю людям, доброе или злое, я делаю Христу. И получаю обратно от Него. Так что суд надо мной происходит еще здесь, на земле, среди простых и повседневных дел, встреч и поступков. «Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой» («Анонимные Алкоголики», с. 56). Можно добавить: не могут быть честными с собой, Богом и другими людьми. Программа «12 Шагов» научила меня, что честность – это основа моей трезвости. Если я обманываю других даже по мелочам, значит, я в ту же меру обманываю Бога и себя. Если я делаю другим небольшое добро, благодарение, одолжение, я поступаю так по отношению к Богу и себе самому. Это такой своеобразный «духовный бартер», когда я в простоте даю и в той же простоте жду от Бога и других помощи и даров. И с благодарностью их принимаю, иногда радуясь, как ребенок. Сегодня я прошу Господа Христа помочь мне быть честным и милосердным по отношению к другим людям.

## **3 марта. Память преподобного Досифея, ученика аввы Дорофея**

«Приняли решение препоручить...» Если я принял решение жить под руководством Божьей силы и милости, то я стараюсь найти того, кто ободрит и поддержит меня, убережет от неверных шагов на этом пути. В программе АА для этого есть наставник, или поручитель, «спонсор»; а в Церкви – исповедующий священник, духовный попечитель, духовник. Кроме того, и на группе АА, и в моем приходе я ищу духовного общения с братьями и сестрами. Отказываясь от своей алкогольной свободы, я получаю шанс стать свободным и счастливым по-настоящему. Я учусь доверять словам и опыту наставника в программе выздоровления, иногда по десять раз повторяю сказанное мне, пытаюсь понять и усвоить. Возможно, нехорошо сравнивать людей, но при обмене опытом я отдаю предпочтение тем, кто имеет «спонсора» в АА, качество трезвости таких братьев по выздоровлению мне кажется выше, чем тех, кто трезвеет без наставника. Если я решил препоручить себя Богу, то стараюсь делать это предельно конкретно, обсуждая «план действий» с тем, кто на несколько шагов впереди меня. Сегодня в Церкви память как раз такого святого, который прославился послушанием своему великому учителю. Преподобный Досифей, подвижник VII века, еще юношей возгорелся любовью ко Господу и поступил в обитель, где подвизались великие и знаменитые подвижники. Досифей был отдан в ученики старцу Дорофею, который обучил его открыванию помыслов и послушанию. Никаких особых подвигов Досифей не совершал, более того, он частенько нарушал положенный устав: постоянно опаздывал, а то и вовсе не приходил на братскую молитву, употреблял более вкусную пищу, чем полагалось, и вкушал ее не в

положенное время. Братья соблазнялись таким его поведением. Но после смерти Досифея один из старцев в видении увидел его в раю между угодившими Богу старцами, которые почтили прежде него. Старцу было открыто, что Досифей стяжал великое послушание своему учителю и поэтому достиг святости. Хороший пример для меня, привыкшего судить и рядить других по тому, как они себя ведут. История послушника Досифея показывает, что в общении со старшим есть нечто самое главное, зачастую незаметное, что помогает изменить сердце. Моя сегодняшняя молитва Христу Господу об умении слышать и слушать, об углублении общения с моим поручителем в АА и с батюшками нашего прихода.

#### **4 марта. Литургическое чтение: Лк 22, 39-42, 45 - 23, 1**

Читаю рассказ о Гефсиманском молении Христа. Скоро ученики откажутся от своего Учителя и Господа. Иуда предаст Его за 30 сребреников, а мужественный, бесстрашный Петр совершит почти то же самое, испугавшись за свою жизнь. Есть поступки, которые становятся решающими, переломными моментами, выбор того или иного решения в определенной ситуации может изменить ход всей жизни. Иногда следствием неправильного выбора становится смерть. Это хорошо видно на примере алкоголика. Выбор запойного образа жизни часто приводит к летальному исходу или к необратимым последствиям. Один мой знакомый напился – и утонул в реке, другой по пьянке остался без руки. Недавно на группе я слышал историю человека, который пропил огромную квартиру в центре города. Я вспоминаю о потерях, которые принесла моя болезнь мне, моим близким. Это и потеря уважения, и серьезные проблемы со здоровьем, подорванное доверие к самому себе. Это материальные потери. Когда на собрании АА предлагается вспомнить о тех, кто уже никогда не сможет начать новую жизнь, о тех, кто все еще пьет и страдает от этой ужасной болезни, а также о себе, – я стараюсь поразмыслить о тех потерях, которые причинил мне алкоголизм и попросить Бога как-то исправить ситуацию, если это только возможно. Я все время молюсь о моей старшей дочери, которая родилась в первом браке, который, в общем, и браком-то не был. Я тогда много пил, не всегда ночевал дома, до моей дочери мне не было никакого дела. Я сам был, как избалованный ребенок. Сейчас она уже взрослая, окончила институт, работает. Я очень сожалею о том, что не смог быть ей отцом, а также о том, что сам лишил себя дочери. Я каждый день молю о ней Бога, чтобы помог ей и исправил мою неправду. Моя дочь не хочет видеться со мной. Я надеюсь, что настанет момент, и мы сможем общаться. Мне хотелось бы сделать для нее что-то очень важное, хорошее. Я знаю, что трезвость и духовная работа – это то, что я сейчас могу сделать для своей дочери. Я верю, что трезвым я, непутевый отец, смогу передать ей хоть какую-то крупицу любви. Поэтому я продолжаю идти по пути выздоровления, выполнять рекомендации АА, работать по Шагам, созваниваться регулярно с наставником, посещать собрания и заниматься служением. Я вникаю в простую истину – я сам ответственен за свою жизнь и никто не будет трудиться над моим выздоровлением кроме меня. Моя сегодняшняя молитва о желании трезветь и исцеляться; мое конкретное действие, акт выздоровления – посещение собрания АА, мое настроение, внутреннее состояние – желание расти духовно по программе «12 Шагов».

#### **5 марта. Лк 22, 7-39**

Сегодня литургии не положено. Я перечитываю евангельское чтение, которое на днях прозвучало в Церкви за святой и божественной Литургией. «И когда настал час, Он возлег и двенадцать Апостолов с Ним... И, взяв чашу и благодарив, сказал: примите ее и разделите между собою... И, взяв хлеб и благодарив, преломил и подал им, говоря: сие есть Тело Мое, которое за вас предается; сие творите в Мое воспоминание. Также и чашу после вечери, говоря: сия чаша есть новый завет в Моей Крови, которая за вас проливается» (Лк 22, 14, 17, 19-20). Тело Христово – Его святая Церковь – преломляется всегда, ныне и присно. Церковь, ломимая человеческим грехом (и моим личным грехом), со дня ее основания и до кончины века будет сокрушаться, разделяться, разбиваться и дробиться, но так никогда и не разломится. Кровь Христова проливается и поныне, Его распинает человеческий грех (и мой личный грех), но эта драгоценная Кровь до конца не изольется никогда. В этом тайна Церкви, тайна Евхаристии. Но в словах Христа – непосредственный призыв, обращенный ко мне, ко всем нам. «Примите и разделите». Полнота церковной жизни зависит и от меня, потому что и мне, выздоравливающему пьянице, Бог уготовил особое место в Своем Царстве. В Содружестве АА я постепенно учусь тому, что раньше вызывало во мне насмешку или ярость: здесь мне постоянно говорят о дисциплине и ответственности. Причем речь идет не о каких-то глобальных вещах, а о вещах маленьких и простых. Вовремя прийти на группу, позвонить поручителю, помочь убрать помещение... Парадоксально, но на высокий призыв Христа, о котором я сегодня читаю, я могу отвечать точно так же – малыми делами. Вовремя прийти на службу, подготовиться к исповеди, внимательно участвовать в церковной молитве, не забыть что-то пожертвовать в нашу приходскую корзину, остаться на чаепитие с другими прихожанами. В нашей Программе есть мудрая присказка: «Делай, а чувства последуют». Когда я начинаю думать, что в церкви я должен испытывать особые, ни с чем не сравнимые высокие чувства, я напоминаю себе эти слова. Дело не в чувствах, а в поступках. В моем случае чувства – ненадежный советчик. Поэтому в

церковной жизни и в выздоровлении по программе АА я придерживаюсь определенного ритма: не реже раза в две (иногда три) недели я бываю на литургии. Два (а иногда три или четыре) раза в неделю я хожу на группы АА. Святое причастие, церковная молитва – это общение со Христом в Церкви: без Христа я не смогу идти к Богу. Работа по Шагам, помощь новичкам, служение на группе – это общение с миром, это мой здоровый, безопасный и дружелюбный мир, моя маленькая вселенная. А работа по 3-му Шагу – это тоже просто работа, ежедневная и вполне посильная. Я постепенно приоткрываю Богу свои чувства, мысли, страхи, сомнения, приглашаю его разделить со мной трудности, учусь радоваться Его помощи и благодарить за нее. Молю Тебя, Господи, дай мне идти путем малых дел, дай мне не останавливаться и ничего не бояться.

## **6 марта**

В АА я меняю взгляд на жизнь, особенно в том, что касается алкоголя. Я осознаю, понимаю на уровне сердца, что алкоголизм был властелином моей судьбы многие годы, что он своей дрожащей, но цепкой рукой тащил меня против воли к пропасти гибели. При этом он, в каком-то смысле, был моим услужливым богом: помогал обрести спокойствие, посылал мне друзей-собутыльников, уберегал от конфликтов и депрессий. Я пустил алкоголь во все или почти во все сферы жизни: здоровье, сон, близкие отношения с женой, общение с детьми, работу и отдых. Чтобы оставаться трезвым, мне пришлось со смирением признать, что Джон – Ячменное зерно управлял моей судьбой все годы, пока я пил, и что он, а не кто другой, был моей высшей силой. Я узнал и признал, что есть Ты, Господь, Который выше всего на свете и ближе ко мне, чем самый близкий человек. Теперь я учусь опираться на Тебя и отказываться от старых алкогольных представлений и стереотипов. «Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них» («Анонимные Алкоголики», с. 56). Сегодня в Церкви вспоминали преподобного Фалассия, сирийского пустынножителя V века, который подвизался с юного возраста в иноческих подвигах. За простоту нрава, кротость и смирение Господь удостоил его дара чудотворения и исцеления болезней. После себя он оставил несколько сотниц – кратких изречений о духовной жизни. Вот что он пишет: «Устроение нравов добрых или худых делает сынами Бога или сатаны. Под видом благорасположения тот скрывает зависть, кто передает брату укорные слова, от других слышанные». О чем это мне говорит? Во-первых, о том, что человек всегда служит богу, только богом может быть для него не Бог, а что-то или кто-то в его жизни. В моем случае – главным идолом (и не единственным) был алкоголь. Во-вторых, на каждом собрании АА напоминается, что нам следует беречься от споров, зависти, разногласий и сплетен. Все, что говорится на группе, говорится с доверием и открытостью. Нельзя это доверие подвести. Это понимают даже новички. Создаваемая атмосфера принятия, доверия и открытости исцеляет и врачует наши недуги. Господи, молитвами преподобного Фалассия, помоги мне не раскрывать чужую тайну, помоги с уважением и любовью относиться ко всем без исключения членам АА.

## **7 марта**

Весна, время, когда свежий ветер приносит надежду и обновление, может оказаться для алкоголика периодом кризиса и депрессии. Казалось бы, на пустом месте появляются жалость к себе, уныние, нежелание ни с кем общаться или, наоборот, беспорядочность, нервозность и суэта начинают властвовать надо мной. Дыхание новой жизни ищет и в моей душе отклика. Но пока во мне сильна инерция моего прежнего образа поведения: весной меня буквально захлестывают противоречивые чувства и состояния. В таком случае я напоминаю себе, что моя чувствующая сторона только недавно начала оттаивать после долгих лет алкогольной заморозки, и что некоторые скачки и перепады естественны в моем случае, только они не должны ставить под угрозу мою трезвость. Если «весеннее безумие» становится слишком сильным, я звоню наставнику по АА, бегу на группу, хватаю книжку «Жить трезвыми». Постепенно чувства утрачивают свою власть надо мной, водят в положенные им границы. Третий Шаг – это когда я разрешаю Богу действовать на чувствующую сторону моей души, когда я позволяю Ему работать с моими настроениями, когда я допускаю, что мои чувства важны и интересны. Как же много мне еще предстоит узнать, как многому научиться! Господи, продолжай и дальше растапливать лед моего сердца. Но Сам помоги мне не утонуть в моих вешних водах!

## **8 марта. Память преподобного Еразма Печерского (Мф 6, 1-13)**

Все дальнейшие Шаги в программе АА зависят от того, насколько хорошо я смог сделать 3-й Шаг. Если остались области, не просветленные Божиим светом, мне все равно придется к ним вернуться и снова над ними работать. Но я не буду расстраиваться, ибо «тише едешь – дальше будешь, но ехать надо!» Моя земная жизнь и жизнь после смерти зависят от того, насколько я сдался, покорился Богу и Его благому обо мне промыслу. В каждый период моей жизни я представлял Бога по-разному. В детстве у меня было смутное представление о ком-то еще кроме мамы и папы, кто таинственным образом смотрит за мной, бережет меня. В отрочестве я утратил это чувство, но зато проснулся интерес к книгам, а в хороших книгах всегда говорится

о Боге. В пьяной жизни я сконцентрировал в образе Бога все то, что впитал от родителей и учителей. На пути к трезвости я открыл Бога – любящего и прощающего Отца, заинтересованного не в моем правильном поведении, а в моем сердце. «Сыне, дай мне сердце твое!» (Притч 23, 26). – так звучат слова из ветхозаветной книги Притч Соломоновых. Сегодня в храме Божиим мы читали: «Когда молишься, войди в комнату твою, и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф 6, 6). Когда я углубляюсь в собственное сердце, внешний блеск и признание теряют свою притягательность. Когда я вспоминаю, что моя жизнь зависит *только* от Бога, я спокойно принимаю житейские обстоятельства, меньше подлаживаюсь, устраиваюсь. Внешняя трезвость – это не цель выздоровления, это условие выздоровления. Вот о чем я буду размышлять сегодня.

Преподобный Еразм, святой XII века, который прославляется сегодня Церковью, был монахом Киевского Печерского монастыря и все свои сбережения употребил на украшение Печерской церкви. Когда он обнищал, им стали пренебрегать, и тогда он впал в уныние и, оставив подвижническую жизнь, предался жизни нерадивой. Следствием стала тяжелая болезнь, семь дней он лежал едва дыша. На восьмой день внезапно он встал здоровым и поведал братии, что он видел Божию Матерь, Которая обещала ему прощение грехов и Небесное Царство за то, что он украшал Ее Церковь. Еразм исповедовал перед братьями свои грехи и через три дня отошел в мир иной. Наши рассказы на собраниях в чем-то напоминают исповедь перед всеми, а когда я называю грех по имени, он теряет часть своей власти надо мной. Грех не любит света, боится открытого пространства. Поэтому так важно говорить о том, что со мной происходит, о чувствах, переживаниях, поступках и мыслях. Наверное, опыт открытого исповедания помыслов был бы целителен для любого без исключения человека. Но в моем случае, в случае выздоравливающего алкоголика, это жизненно необходимая потребность. Искренность, честность, открытость – это не какие-то особые добродетели, это условия выживания. Господи, помоги мне не на показ, а ради Тебя и своей души делать добрые дела, помоги мне быть честным и искренним с другими людьми.

### **9 марта. Литургическое чтение: Мф 6, 14-21**

«Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут; но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют, и где воры не подкапывают и не крадут. Ибо, где сокровище ваше, там будет и сердце ваше» (Мф 6, 19–21). Если я ставлю трезвость и духовный рост на первое место, то не так уж важно, что я при этом чувствую. Нередко мне хочется назад, к бутылочке, я унываю, тоскую и беспокоюсь. Однако в вечной Книге, в святом Евангелии, мне дается обещание о том, что мое сердце не навек приковано к прошлому, к алкоголю. Если я буду двигаться вперед, то и мое сердце постепенно заполнят новые, неведомые прежде чувства, и новая привязанность будет мне дорога. В придачу к трезвости я уже сейчас получаю новых друзей, более интересную работу, качественную жизнь дома в семье, чистую совесть и заманчивые горизонты. Правда иногда бывает, что и саму программу выздоровления люди превращают в идол и начинают ей поклоняться. Такая опасность есть у каждого из нас. Группы становятся заменой самой жизни, а принципы Программы чуть ли ни новым откровением. Тогда на место духовного роста становится фанатизм. Человеку хочется быть кем-то особенным, значить больше, чем другие, иметь особенно веское слово. Законников и фарисеев, о которых мы часто слышим в Евангелии, я встречал и на собраниях АА. Но, впрочем, что мне смотреть на других? Мне бы с собой как-нибудь разобраться! Я уже довольно долго не употребляю алкоголь, и заметил, что гораздо больше значения стал придавать еде. Правда, в АА даже рекомендуют на первых порах баловать себя вкусной едой, не отказывать в сладком. Но я стал заметно переедать и слишком много есть сладкого. Это беспокоит меня. Работа по 3-му Шагу в эти дни пусть будет связано с едой: Господи, открой мне, что я делаю не так. Почему я стал так много есть? Как мне исправить это? Сам я вряд ли смогу, я начну мучить себя голодом, потом есть еще больше, появится чувство вины... Научи, вразуми, помоги! «Мы притязаем лишь на духовный рост, а не на духовное совершенство» («Анонимные Алкоголики», с. 58) – вот девиз сегодняшнего дня. Господи, дай мне желание и силы ставить на первое место Тебя, на второе – выздоровление в АА, пробуди мое сердце.

### **10 марта**

В алкогольной, пьяной жизни я был одинок. Моим хозяином, приятелем, другом и повелителем был стакан. Он, подобно Домоклову мечу, все время нависал надо мной в мыслях и чувствах. Я был одинок постоянно. Не только с похмелья или во время послезапойных депрессий. Чувства вины, бессильной злобы, стыда и страха, сознание того, что бесповоротно жизнь катится под откос, давили на меня денно и нощно. Даже с женой мне было как-то неуютно. Было ощущение, что она не может подойти ко мне ближе определенного рубежа. Мне казалось, что я сижу в самой середине знойной, выжженной солнцем пустыни, и что, куда бы я ни шел, пустыня перемещается вместе со мной. Но вот я вступил в братство трезвости и света, в содружество АА, и мрак одиночества постепенно рассеивается. Я узнал, что можно и даже нужно время от времени оставаться одному, наедине с собой и при этом не быть одиноким. Оказывается, в алкогольной жизни я не умел быть

один, хотя все время был одинок. Когда человек один, он общается с собой, природой и Богом. Мое прежнее одиночество было подобно истерике, я постоянно находился в страхе и беспокойстве, мне нужно было как-то заполнить «цистерну пустоты» во мне, но ничто, ни музыка, ни другие люди, ни сексуальная близость, ни сигарета, ни книга, – ничто не могло ее заполнить. Чем больше я бежал от одиночества, тем более одиноким я себя ощущал. В Евангелии я читаю о том, что Господь Христос часто уединялся для молитвы и беседы со Своим Отцом. Когда тоска, уныние, обстоятельства захватывают меня, я начинаю молиться, прошу у Бога душевного покоя, мудрости. Потом я звоню наставнику по АА. Набирая номер, я опять прошу у Бога мудрости для одного этого разговора: чтобы услышать и быть услышанным. Могу позвонить друзьям по выздоровлению или тем, кого я опекаю в АА, и тогда тревога и пустота уходят, рассеиваются как дым. Наша поговорка «Сегодня ты не один», – которую я постоянно изучаю во время собрания, потому что она висит на стене напротив, – напоминает о важном принципе выздоровления. Но особенно зримо эти слова сбываются, когда я сам начинаю помогать тем, кто нуждается, кому плохо и одиноко. Трудно отдавать, но отдавая я получаю еще больше. Моя сегодняшняя молитва Господу Христу о том, чтобы не забывать друзей по программе выздоровления и уделять время тем, кто хочет общения со мной.

## 11 марта

Сегодня я прочитал в Евангелии: «Кто имеет уши слышать, да слышит». Слова знакомые и многократно слышанные, но особенно пронзительно они прозвучали сегодня – в этот день весны, которую уже ощущаешь всем телом, но на улице еще царит зима: темный снег твердым настом покрывает землю, деревья стоят сонные и холодные, и только в воздухе появилось едва различимое гудение новой жизни. Все мы имеем уши, чтобы слушать. Так зачем Христос говорит об «ушах, чтобы слышать»? Слышать и слушать – не одно и то же. Многие люди – жена, врач, священник, психолог, друзья – говорили, умоляли, угрожали, предупреждали: Не пей – погибнешь! Не пей – ты разрушаешь, убиваешь себя и других. Я слушал, но не слышал. А когда алкоголик на собрании рассказал, как он умирал от алкоголизма, а теперь ожил благодаря программе «12 Шагов», я услышал. У каждого человека есть внутренний, духовный слух: орган, которым мы постигаем то, что способно изменить нашу жизнь. Одному Богу известно, когда этот внутренний слух открывается и как он работает. Сначала, первые месяцы в Содружестве, я ничего толком не слышал, все сливалось в одну общую расплывчатую картину. Но эта картина мне нравилась. Постепенно кто-то словно бы начал вынимать вату из моих ушей, и я вдруг стал не только слушать, но и слышать. В рассказах других я услышал горькую правду о своей собственной жизни, и меня уже не надо было ни в чем убеждать. Я услышал и принял как благовест слова о том, что трезвая и полноценная жизнь возможна, возможна *для меня!* Позже я услышал, что духовный рост и в самом деле происходит, и что каждый имеет возможность расти в Боге и видеть повсюду отблески Небесного Царства. Открылись духовные очи, и я начал замечать, как красив может быть человек, как много люди страдают и как трудно жить духовной жизнью. Слова Христа я тоже услышал заново, я понял, что они – это программа действия, а не красивая заоблачная сказка. А слова Христовы про «имеющего уши» в программе АА звучат так: «Вынь вату из ушей, засунь ее себе в рот, сядь на пятую точку и слушай». Грубовато, но доходчиво. Господи, помоги мне быть внимательным и чутким к жизни; дай силы внимательнее слушать и меньше говорить, отверзи внутренний слух, чтобы за внешним и обыденным уловить Твой тихий кроткий голос.

## 12 марта

Евангельская история о хождении Христа по водам (Мф 14, 22–33) говорит о вере. Петр увидел Иисуса, идущего по морю, словно по сухой земле, и в восхищении и страхе воскликнул: «Господи! если это Ты, повели мне придти к Тебе по воде», на что Господь ему ответил: «...иди. И, выйдя из лодки, Петр пошел по воде, чтобы подойти к Иисусу. Но, видя сильный ветер, испугался и, начав утопать, закричал: Господи! спаси меня» (Мф 14, 28–30). Вода – великая стихия, прекрасная и сильная. Иногда она может быть спасением, иногда – гибелью. Вода – синоним и символ самой стихии жизни, которая то бьет через край, то захлестывает, а то замирает и отстаивается. Когда я вижу вечноюного, сильного Христа, твердо ступающего по водной глади, я хочу идти к Нему, я чувствую в себе силы рискнуть и пойти по воде. Но, сделав первый шаг, я выпускаю в сердце сомнение, как же я могу идти по воде? Это невозможно! И тотчас я начинаю тонуть. Сомнение, страх, тревога, недоверие Богу – это, по сути, те неизбежные «подводные камни», о которые каждый раз разбивается лодка моего спасения. Сомнение, маловерие, унылый страх – это препятствия, серьезные препятствия на пути выздоровления. В Подмоскovie есть подворье Свято-Данилова монастыря, где живут и работают бомжи – люди, из-за алкоголизма потерявшие все ценное в жизни: работу, семью, жилье, пропуск, паспорт, уважение и доверие общества. Там есть и группа АА, куда некоторые из них, те, кто верит в себя и цепляется за возможность восстановиться, приходят. Я советую тем, кто приостановился в выздоровлении, кто сомневается в силе Бога, властно и целительно действующего в программе «12 Шагов», сходить на эту долматовскую группу и послушать тех алкоголиков, которых наша болезнь низвела на самое дно. Это очень



трезвит и пробуждает, дает энергию дальше работать по программе выздоровления. Когда я начинаю тонуть в житейском море, и волны неверия влекут на дно, я кричу: «Господи! спаси меня, погибаю!» Я действую: бегу на собрание АА, спешу на причастие, где всегда встречаю любящего Христа, готового обнять и поддержать: «Зачем ты усомнился, маловерный?»

### **13 марта. Память преподобного Иоанна Кассиана Римлянина**

Сегодня в Церкви память замечательного подвижника V века, Иоанна Кассиана Римлянина. В Вифлеемской обители, недалеко от того места, где родился Спаситель, Иоанн принял монашество. В течение многих лет он путешествовал по разным монастырям, встречался со многими великими подвижниками, от духовного опыта которых собирал, как пчела с цветов, мед божественной науки – внутреннего делания. В Константинополе он слушал великого Иоанна Златоуста, общался с пустынножителями, прославившимися духовными дарованиями, и оставил после себя прекрасные книги о подвижничестве. О чем я размышляю, когда читаю его житие? Я вспоминаю совет, который я получил от наставника по АА в первые дни трезвости: «Ходи каждый день на собрания, посети все городские группы и ежедневно читай книгу «Жить трезвыми». Я увидел разных «подвижников» трезвости и от каждого, надеюсь, чему-то научился. Для меня церковный опыт укрепляет мой опыт выздоровления в АА, а опыт трезвости удостоверяет мой опыт христианской жизни. Знания каждого выздоравливающего алкоголика, даже того, кто «выздоровливает неправильно», ценны для меня и для других выздоравливающих алкоголиков. Программ «12 Шагов» научила меня с вниманием и уважением относиться к каждому человеку, в каждом видеть образ Божий, от всех черпать что-либо полезное. Господи, молитвами преподобного Кассиана, даруй мне желание ежедневно расти духовно в АА, приобщаясь всерьез к жизни Церкви Твоей, быть в большей мере учеником, чем учителем; и пусть каждый член содружества АА будет для меня наставником в науке выздоровления.

### **14 марта**

Не пить – это только начало выздоровления. Чудесное обещание нашей программы сначала кажется несбыточным, заоблачным. Но в дальнейшем мы, все те, кто присоединился к братству АА, ощутили на себе действенную силу этих слов. Возвращенные семьи, огонь, загоревшийся вновь в глазах наших близких, обретенное человеческое достоинство, всё это и многое другое вернулось к нам, отчаявшимся и раздавленным пьяницам, благодаря удивительному Содружеству, основанному на принципах 12 Шагов. Но есть и обратная сторона обещания программы АА. Как только прекращается духовный рост, основанный на конкретных действиях в Содружестве, как то: посещение собраний, служение на группе, общение с наставником – возвращается алкогольное мышление и человек срывается. Иногда из срыва можно вновь выйти, как говорится снова «приползти на группу». Но иногда, увы, назад дороги нет. Все мы, выздоравливающие алкоголики, знаем такие печальные и поучительные примеры. Поэтому лучше для меня опасаться срыва. Если в программе выздоровления я перестану совершать конкретные действия, моя коварная болезнь моментально возвращается. Так и в церковной жизни: благодать действует в моей жизни, когда я живу церковно: молюсь, посещаю храм, держу пост и причащаюсь, читаю священное Писание. Не обязательно мне сразу быть праведником, но мне необходимо дышать церковным воздухом, овиваться им. Пребывать внутри той среды, которую пасет Сам Господь, какая бы она ни была. Когда я охлаждаю к церковной жизни, Богу становится труднее попасть в мою душу. Когда я ничего не делаю, ничего не происходит и со мной (это в лучшем случае). «Под лежащий камень вода не течет», – гласит народная мудрость. «Вера без дел мертва», – читаем в послании апостола Иакова, также и трезвости не может быть без усердия. Сегодня я чувствую, что я благодарен моей болезни, которая понуждает меня двигаться вперед и расти духовно. Страх перед срывом, откатом назад, перед алкогольным бредом, как это ни печально признать, один из самых действенных мотивов моего движения вперед. Знаменитый итальянский святой XIII века Франциск Ассизский называл свое тело упрямым ослом, который не хочет идти вперед. Так и я ощущаю, что я упрямая скотинка, которая готова была бы всю жизнь простоять в стойле, жуя клоч сена, если бы ... если бы не алкоголизм. Господи, молитвами святых Твоих, помоги мне сегодня совершить конкретное действие по выздоровлению – посетить собрание АА, а прямо сейчас позвонить наставнику.

### **15 марта**

Сегодня утром я читал историю о том, как язычница-хананеянка просила Христа исцелить ее бесноватую дочь (Мф 15, 21–28). Помните эту историю? Женщина чуть ни крича обратилась ко Христу, всесильному и милосердному. Более милосердному и отзывчивому, чем мы себе можем представить. «Но он не отвечал ей ни слова». Почему? Трудно сказать. В жизни каждого из нас бывают тяжелые минуты, часы, месяцы, даже годы, когда мы кричим, умоляем Бога, но Он будто бы не отвечает нам ни слова. Ничего не меняется, не приходит помощь свыше. И что тут делать, как быть? Хананеянка для нас хороший пример. Она продолжала просить, не взирая на то, что Иисус ей, по-видимому, отказал. Все равно надо просить. Если хочешь услышать: «Велика

вера твоя, да будет тебе по желанию твоему», – проси, кричи, умоляй, несмотря на видимую бесполезность, бесплодность просьб. Нам нужно научиться горячей вере через горячую молитву. «Всё отринув, мы просим Его о попечении и защите». Все отринув – сомнения, страх, неверие.

Третий Шаг – это ключ в царство милосердия Божия, это основа духовной жизни, выздоровления, веры в Бога, а также всей программы АА. Господи, даруй мне веру хананейки, дай силы и желание быть постоянным и терпеливым в молитвах.

### **16 марта**

Третья Традиция, которая гласит: «Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить», – для меня, отверженного обществом одинокого пьяницы, имеет большой смысл. От меня ничего не потребовали и ни о чем не спросили: каков мой социальный статус (какой там статус может быть у алкоголика?), духовно-конфессиональная принадлежность, жизненные убеждения? У меня было одно – желание бросить пить, да и то весьма неопределенное. Оказывается, этого было достаточно, чтобы всемирная организация, насчитывающая несколько миллионов членов по всему миру, гостеприимно распахнула свои двери. Поэтому, если кто-либо из членов АА мне не особенно нравится, я вспоминаю о Третьей Традиции и о том, как я, несчастный и растерянный, впервые переступил порог АА, и тут меня встретили сочувствием и улыбкой трезвые алкоголики. Возможно, моя персона тоже кому-то не по душе, но свобода (а значит и жизнь) каждого из членов нашего братства надежно защищены Третьей Традицией. Моя сегодняшняя молитва о тех анонимных, которые мне не симпатичны и о тех, кому я не по душе.

### **17 марта. Память преподобного Иакова постника (VI)**

Святой Иаков подвизался недалеко от Финикийского города Порфириона. Пятнадцать лет прожив в пещере, предаваясь суровым подвигам, он получил от Бога дар чудотворения. Под его влиянием многие местные жители обратились в христианскую веру. Чтобы избежать людской славы, подвижник ушел в другую пещеру, где подвизался еще 30 лет. Дьявол, не терпя духовного преуспеяния Иакова и того, что через него многие обращаются ко Христу, уготовил святому страшные сети: он впал в блуд с исцеленной от беснования девушкой. После этого Иаков многие годы скитался по пустыне, терзаемый унынием и не находя себе ни покоя, ни пристанища. Наконец, Господь умилился над Иаковым, и ему на пути встретился пустынный, исполненный благодати и духовной мудрости, который умиротворил мятущуюся душу святого. Через некоторое время Господь в знак прощения вернул ему дар чудотворения. Никто не знает, как сложится мой путь, какие испытания ждут меня впереди. Но это не причина, чтобы сидеть сложа ручки: я буду идти вперед, не опасаясь испытаний. Когда я вижу бомжа, от которого неприятно пахнет, с лиловым лицом и затравленными глазами, я знаю, что и я могу легко оказаться на его месте. В Америке есть группа для новичков, куда приходит анонимный брат, у которого было 32 года трезвости! И он сорвался! После срыва он потерял престижную работу, большую часть сбережений за всю жизнь. 10 раз проходил он реабилитацию в лечебных центрах, но остановиться так до сих пор и не может. Господи, помоги анонимному брату снова найти трезвость и Твою милость, пусть пример святого Иакова будут для меня призывом трудиться в программе АА, не покладая рук. Болезнь-то хроническая, прогрессирующая и смертельная! Господи, молитвами святого Иакова отшельника, пребудь со мной сегодня на всех путях моей жизни.

### **18 марта**

«...Ученики приступили к Иисусу и сказали: кто больше в Царстве Небесном? Иисус, призвав дитя, поставил его посреди них и сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мф 18, 1-3). Дети, какие они? Доверчивые, естественные, природные. Если больно, плачут. Всегда готовы к смеху, к ласке; им всё интересно, они совершенно не умеют обманывать. Но они вовсе не безгрешные, как иногда думают. Иисус не потому предлагает нам уподобиться детям, что они чистые и наивные. У детей есть одно фундаментальное отличие от взрослых – зависимость от родителей. Ребенок беспечен, потому что он знает: мама и папа позаботятся о нем, накормят, напоят, согреют, защитят. Он принимает родительскую любовь как должное, и сам любит безусловной любовью. Нередко взрослый человек только с болью готов признать, что любовь его родителей не была такой уж совершенной – такова сила нашей детской уверенности в родителях! Добровольно вернуться к этой беспечной зависимости от Отца Небесного – вот что предлагает Господь Иисус своим ученикам и нам с вами. Но если родители наши не всегда могли дать нам любовь необходимую нам для роста, то Бог не изменяет и не бросает. Вспоминаются удивительно нежные слова Господа из книги пророка Исайи: «Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя». Программа АА тоже в каком-то смысле предлагает мне вернуться к детской вере и детской непосредственности. Отказаться от мнимой самодостаточности. Быть естественным, живым, искренним, готовым слушать и слышать, учиться, со

смирением учиться у других людей. И вот еще что: когда я пил, болезнь предлагала мне в спутники нездоровых людей, которые унижали, ранили меня. В трезвости я отстраняюсь от злых, жестоких, гордых сердец, у меня появляются новые друзья, которые поддерживают и ценят меня, которых я ценю и поддерживаю на пути жизни и выздоровления. Через некоторое время после того, как я начал выздоравливать в АА, я понял, что «не пить – это только начало», что 12-шаговая программа открывает мне новые перспективы духовного роста и счастливой жизни во Христе. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы мне обратиться, отвратиться от косности, надменности, лицемерия, чтобы обратиться, обернуться назад и вспомнить, каким я был в детстве. Моя молитва о том, чтобы не бояться быть маленьким, незащищенным и естественным; учиться искренне выражать свои чувства и потребности. Моя молитва за тех, кто для меня опора, поддержка и верный помощник.

### **19 марта. Память преподобного Иова, в схиме Иисуса, Анзерского (1720)**

Весной, осенью, в любой переходный, неустойчивый период нас, алкоголиков, начинает, что называется, «колбасить». Эмоциональная неуравновешенность, беспричинное возбуждение, быстро сменяющееся такой же беспричинной тоской, компульсивные (бесконтрольные) поступки, психологическое нездоровье – всё это нам знакомо не понаслышке. Лучшее лекарство против этого – напомнить себе, что это проявления болезни алкоголизма, не более того. А еще полезно благодарить за то, что у меня есть: новый прекрасный день, свежий ветерок, солнце на небе, пища и кров, физическое здоровье, возможность работать по Шагам, ходить на группы. Ведь трудно даже представить себе, сколько несчастные пьяницы переживают сейчас те же чувства, но не знают, что с собой делать, не знают, что это всего лишь действие болезни. Господи, благодарю Тебя за трезвость, за новый прекрасный день, даже если полон житейских неурядиц, благодарю за новых друзей, за любовь, доверие, поддержку и уважение, которое я получил в трезвости; благодарю за обретение утраченной веры в Тебя; за радость новой и трезвой жизни. Действие благодарности, которое я намереваюсь совершить ради Тебя сегодня – это участие в нашей приходской программе сбора средств нуждающимся, это посещение группы взаимопомощи. Рассеивается мрачное настроение, и я вхожу в сегодняшний день, исполненный душевного покоя и вдохновения.

Сегодня святая Церковь вспоминает замечательного подвижника XVIII века преподобного Иова Анзерского. Он родился в Москве в 1635 году, свое пастырское служение начал в одном из приходских храмов. Любовь к людям у него была удивительная, он всегда искал случай сделать людям добро. Слава о добром пастыре дошла до самого царя Петра I, и преподобный был избран духовником царя. В 1701 г. по ложному доносу подвижник был сослан в Соловецкий монастырь и пострижен в монашество. Удостоверившись, что Иов был оклеветан, царь хотел возвратить духовника к себе, но тот отказался. В 1710 году он принял великий ангельский образ – схиму – с именем Иисус. Есть нечто более ценное, чем почет и уважение других людей, есть то, что выше человеческой справедливости – это духовное родство, близость со Христом; глубокий мир в сердце, спокойствие совести и радость труда и сострадания ради Бога. Остановиться на внешнем в программе АА, это значит, ничего не достигнуть и не понять. Ведь 12 Шагов даны для духовного роста и обновления, бросить пить – только начало. Господи, молитвами преподобного Иова дай мне желание и силы вникать в сердцевину программы выздоровления – дай мне увидеть духовную красоту анзерского схимника Иисуса.

### **20 марта**

Сегодня в Церкви вспоминается святой Лаврентий, который был ктиторм (церковным старостой, экономом) монастыря в честь Пресвятой Богородицы на острове Саламине. Вот и всё, что о нем известно. Сколько в содружестве АА незаметных людей, опытом, молчаливой поддержкой, трудами которых держится та или иная группа. С другой стороны, сколько прекрасных, добрых и талантливых людей кануло в безвестность, заблудилось в стране никчемности, сколько бесславно погибло от смертельной и прогрессирующей болезни под названием алкоголизм. У меня есть выбор – трудиться над собственным выздоровлением и помогать другим (иногда словно бы приходится продирается сквозь колючие кусты), или остановиться, повернуть назад, вернуться в мир хаоса, тьмы и смерти, из которого я выбираюсь, мягко говоря, не без труда. И там уж я точно кану в безвестность. Выбор всегда за мной.

### **21 марта**

Нам, людям больным, нужен особый режим жизни: на обычные будничные вещи нам приходится тратить больше сил и времени, чем здоровым людям. Если для более здорового человека покупка обыкновенной стиральной машины может стать интересным и значительным делом, то для меня даже возвышенные, редкие переживания, возникающие во время глубокого общения, интересной учебы, поиска новой работы или рождения ребенка, могут стать скукой и обузой. У меня как бы не хватает внутреннего пространства, чтобы

вместить новые впечатления, новые чувства. Поэтому я стараюсь начать день с напоминания себе о том, что я алкоголик и бессилён перед своей болезнью; я возгреваю память о Боге – есть Господь, Который выше всего и дороже всего; и, наконец, читаю молитву Третьего Шага; в которой прошу Бога избавить меня от эгоизма и своеволия. Это верный способ встретиться с реальностью, используя инструменты, которые предлагает программа АА. Но иногда тоска всё же не уходит, сердце смущается, тогда я спешу на святую Евхаристию, вкусить Тела и Крови Господа Иисуса, приобщиться к жизни и молитве Церкви. Так или иначе, но помощь всегда приходит. Я не чувствую себя одиноким, отверженным, брошенным. Я преодолеваю свои маленькие искушения и становлюсь старше, мудрее. Господи, научи меня не делать из мухи слона, научи радоваться простым вещам и не бояться жизни.

## **22 марта. Память 40 севастийских мучеников**

Сегодня память сорока севастийских мучеников. Они пострадали в 313 году, когда до утверждения христианства в империи и прекращения гонений оставались считанные месяцы. 40 отважных воинов безбоязненно исповедали себя христианами и после изощренных пыток их раздетыми поставили в студёную воду Севастийского озера. Рядом для соблазна поставили натопленную баню. Один из воинов, не выдержав мучений и холода, бросился к бане, но тут же упал мертвым. От напряжения все стражники заснули, кроме одного, по имени Аглаий, который увидел над головами святых воинов 40 венцов, и сам восполнил число мучеников, исповедав себя христианином. Что я могу сегодня сделать ради Господа, ради Христа и для других людей. Когда я «меньше и меньше интересуюсь собой, моими маленькими планами и прожектами» («Анонимные Алкоголики», с. 61), я ощущаю в себе новые силы, любовь к Богу и людям. Алкоголь больше не имеет надо мной власти, и я чувствую себя твердо стоящим на земле. Господи, молитвами святых 40 мучеников, дай мне желание жить ради Тебя. Мое дело выздоровления на сегодня – посетить наркодиспансер и побеседовать с тамошними алкоголиками.

## **23 марта**

Иногда хочется просто наслаждаться плодами трезвой жизни. Не хочется никуда бежать, что-то изучать, беспокоиться по поводу и без повода (ведь часто мы сами создаем суету). Не стоит ли отключить хотя бы на пару часов мобильный телефон и побыть наедине с Богом и самим собой, в трезвости? Пережить всем сердцем единый и неповторимый миг жизни, отделяющий прошлое от будущего? Мы немало полезного усвоили в программе выздоровления, немало потрудились, так что заслуживаем и похвалы и отдыха. Иногда слова не нужны, а молчание – глубже и целительнее любых слов. Вспоминается история двух исповедников XX века, которые впервые встретились после нескольких десятилетий лагерей. Один из них уже не вставал с постели, и при нем находился его внук. Когда пришел гость, дедушка попросил внука выйти в соседнюю комнату. Внук слышал из соседней комнаты, что дедушка и незнакомец сидят в полной тишине, не произнося ни слова. Через два часа дедушка попросил внука проводить гостя и сказал: «Как же славно мы с ним побеседовали!» Это была беседа двух сердец, слова были не нужны. Иногда мне хочется прийти на собрание АА, прихватив в соседнем магазине коробку вкусных конфет, и слушать, слушать, слушать в молчании. Отдых, наслаждение, покой, молчание – вот слова сегодняшнего дня. Да пребудет с нами Бог, «Который в молчании произносит Свое слово».

## **24 марта**

Бывает, что мы болеем. Кто-то чаще, кто-то реже, но для алкоголика даже незначительное физическое недомогание – это всегда стресс, испытание, т.к. у нас низкий болевой порог и низкий порог терпимости. Паника, уныние, чувство одиночества и вины, как правило, сопровождают болезнь. В такое время нам как никогда нужны рекомендации программы АА. Ведь наше Содружество построено на взаимопомощи. А как только я закрываюсь в скорлупу эгоизма и самодостаточности, как только я перестаю просить помощи у других и помогать другим, возникает серьезная угроза срыва. Поэтому в периоды болезни мне нужна особенная поддержка и забота. Чему же я научился? Научился просить помощи, четко озвучивать свои потребности, в меру баловать себя и благодарить за внимание и помощь. Прежде я любил, когда меня просили о помощи, я всегда старался проявить заботу, иногда слишком усердно. Но сам я просить о помощи просто не мог, это казалось унижительно. Это задевало мое больное Эго. Но на деле выходило просто комично. Прежде я (якобы не желая никого утруждать) несмотря на высокую температуру и озноб плелся в магазин, чтобы на следующий день слечь на две с лишним недели, и заставить всю мою семью провести это время у постели умирающего. Теперь же в сходной ситуации я остаюсь дома, звоню жене или друзьям и прошу по дороге с работы зайти в аптеку, купить мне витамины и лекарства. Я знаю, что нуждаюсь в помощи, и не стесняюсь просить о ней. Зато моя болезнь теперь проходит быстрее, я не мучаю своих близких, я усердно лечусь. Далее: если уж я болею, то я действительно болею. Я не пытаюсь сделать все домашние дела, до которых не доходили руки, я честно ложусь в кровать, сплю, читаю, мечтаю, слушаю музыку – я позволяю

своему телу расслабиться и сделать всю необходимую работу по исцелению. Анонимные алкоголики любят помогать своим братьям, это проверено на опыте. Когда болезнь не заразная, я с радостью принимаю «визиты» анонимных братьев и сестер – пакет сока, фрукты, приятная беседа. Оказывается, болеть тоже надо уметь! Когда я болею, я вспоминаю о 3-м Шаге и прошу Господа, чтобы он взял меня под свою защиту. И тогда, даже если я испытываю сильное физическое недомогание, я обретаю душевное спокойствие и ощущаю новые силы. Уходит состояние уныния и паники, небо проясняется, и я вижу, что моя болезнь – это еще один хороший повод для роста и благодарности.

## **25 марта. Память святого Симеона Нового Богослова**

Сегодня память преподобного Симеона Нового Богослова, замечательного святого X–XI веков. Он прославился перед Богом и людьми и подвижническими трудами, и аскетическими подвигами, но более всего своими духовными писаниями, в которых он учил сокровенному деланию во Христе, внутренней борьбе против страстей и греховных помыслов. А еще преподобный Симеон был выдающимся церковным поэтом. Ему принадлежит «Гимн Божественной любви» – около 70 кратких поэм, полных глубоких молитвенных размышлений. Учение преподобного Симеона о новом человеке, об «обождении плоти», которым он хотел заменить учение об «умерщвлении плоти», принималось современниками с трудом, многие его поучения звучали для них непонятно и чуждо. В 3-м Шаге я приглашаю Бога войти во все области моей жизни, сделать меня похожим на Него, обожить. Один из способов претворить 3-й Шаг в жизнь – это делиться своей трезвостью с теми алкоголиками, которые томятся в наркологических больницах. В АА это называется «ходить в больничку». Не всегда нас встречают там с радостью, не всегда мы находим отклик и понимание, но всегда некое духовное чутье подсказывает, что «посещение больнички», донесение опыта трезвости, возможность рассказать, что сделали для меня Бог и содружество АА – это важный вклад в дело *моей* трезвости, ведь «отдавая, мы получаем». Многим идеи АА кажутся странными, некоторые считают наше Содружество сектой. АА – не секта, АА не считает себя ни церковью, ни частью церкви, ни религиозной организацией. Именно поэтому на собраниях АА могут спокойно встречаться и мусульманин, и буддист, и атеист, и христианин. Если наше дело от Бога – оно устоит (как выстаивает уже более 70 лет), а если нет, то оно разрушится. А каким-то вещам я впервые научился именно в АА, хотя годами слышал об этом в церкви. Что ж, пусть пример святого Симеона будет для нас обнадеживающим уроком: «мир сей, во зле лежащий» всегда злобится на истину. Господи прошу, сделай мое «посещение больнички» регулярным, помоги мне находить время и силы и ходить туда не реже раза в месяц.

## **26 марта. Литургия преждеосвященных Даров**

Когда мы начинаем выздоравливать, у нас, своевольных и взбалмошных алкоголиков, как правило, возникает одновременно несколько желаний. Прежде, когда мы плавали по сумрачным водам реки забвения, наши потребности сводились к одной – достать, что выпить, и выпить. Неважно с кем, можно и одному – больше достанется. Но вот мы пробуждаемся к новой жизни, и появляются разные жизненные потребности, желания, нужды. Как отделить плевелы от пшеницы, подлинное от ложного, нужду от блажи? Хорошим пособием для нас могут послужить слова Христа: «...Всё, чего ни попросите в молитве с верою, получите» (Мф 21, 22). Если для меня действительно важно то, чего я желаю, то я буду просить об этом Бога, и молитва о просимом будет достаточно серьезной и сильной, как была сильной и отчаянной молитва о том, чтобы не умереть с похмелья и обрести трезвость. А если я сомневаюсь в себе, то я буду просить Бога вразумить меня, показать, нужно ли мне то, о чем я прошу. Бывает так, что я прошу нечто у Господа, считая это нужнее воздуха, а через неделю, а то и день прошу о другом, противоположном. Поэтому в 3-м Шаге я учусь просить у Бога с верою в молитве. И если то, о чем я прошу, мне действительно полезно, Господь обязательно подаст. А если я прошу о чем-то ненужном или даже вредном, то во время углубленной молитвы моя уверенность в том, что мне действительно это так уж необходимо, нередко рассыпалась и молитва завершалась словами из молитвы «Отче наш», дополненными 3-м Шагом программы АА: «Господи, да будет воля Твоя, а не моя, больная и слепая». Бог лучше меня знает, как трудно подчас распутать клубок желаний и ясно увидеть, где мое «хочу» пересекается с «надо» и «должно». Оказывается, они пересекаются гораздо чаще, чем я думал. Например, мне с детства говорили, что обижаться нехорошо, что «на обиженных воду возят». Но только недавно я осознал, что и в самом деле обида разъедает душу, затемняет разум и отравляет воздух. В программе АА я усвоил, что есть способы работы с обидой, пути освобождения от нее, что есть чудо прощения. В данном случае мое желание избегать обид совпадает с навязшим в зубах моральным предписанием (прежде я ни за что бы не поверил, что это будет со мной). В АА, кстати, об обиде говорят, что «это роскошь, которую мы, алкоголики, не можем себе позволить». За обиду, чувство несправедливости, праведный гнев нам приходится слишком дорого платить. Моя молитва на сегодня о том, чтобы учиться передавать на волю Божию даже самые незначительные моменты моей жизни.

## **27 марта**

«Много званых, а мало избранных» (Мф 22, 14). Глубокие и страшные слова Того, Кто есть сама Правда и сама Любовь. Христос говорит о призвании в свое Царство: лишь немногие откликаются на тихий Божий зов, звучащий в сердце. Я думаю, в известном смысле, эти слова применимы и к нам, выздоравливающим алкоголикам. Выздоровление в АА – это тоже своего рода призвание, призыв Божий. Это призвание жить, дышать, творить; это и избранничество. Сколько наших собратьев сгнуло, погибло ужасной смертью, сколько продолжает умирать и разрушать всё вокруг себя. Бог призвал меня к трезвости безо всяких условий, ограничений и обязательств, как призывает, наверное, каждого человека, страдающего от той или иной разрушительной зависимости. Но вот избранным я становлюсь лишь в том случае, если отвечаю на этот призыв, если стараюсь трудиться в программе выздоровления. И ничто в АА не является второстепенным, незначительным: посещение собраний, чтение литературы, работа с новичком, служение на группе – всё это своего рода ступени избранничества. В церковной жизни, какими бы мы ни были несовершенными, об избранничестве говорится очень часто: «Вы – род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел» (1 Пет 2, 9.), читаем мы в послании святого апостола Петра. На божественной Литургии мы каждый раз слышим: «Святая – святым!», то есть все мы, стоящие в храме, названы святыми! Но чтобы этот призыв осуществился хоть в какую-то меру, мне надо трудиться: участвовать в богослужении, читать священное Писание, творить дела милосердия, общаться с братьями и сестрами из моей церковной общины. Бог хочет видеть (и непостижимым образом видит) всех нас святыми, а алкоголиков – трезвыми, ведь Он создал нас для счастья. Господи Христе, подскажи, какие инструменты программы АА наиболее полезны в данный момент для моего выздоровления.

## **28 марта**

Снова мне открылись слова: «Итак, отдавайте кесарево кесарю, а Божие Богу» (Мф 22, 2) – и снова я размышляю о том, как применить их к процессу моего выздоровления. Бог не против социального порядка, Он просто выше его. Но сам социальный порядок в каком-то смысле установлен Богом. Я-то не Бог, я живу в обществе, в семье, в трудовом коллективе и не могу с этим не считаться. Когда я пил, мне казалось, что социальная жизнь – сплошь условности, которыми можно пренебречь, если мой байронический непокорный дух этого возжелает. Я думал, что все настоящее в жизни происходит по вдохновению. Но если бы машинисты поездов, врачи и авиадиспетчеры работали по вдохновению, если бы семьи строились по вдохновению, то наш мир не прожил бы и дня. Такими мыслями я, как фиговым листочком, прикрывал свой страх перед ответственностью. Вдохновение, как и настоящая влюбленность, это редкий дар, а не постоянный спутник. Иногда самые прекрасные вещи приходится делать «сухо»: разговаривать с женой, проводить время с сыном, молиться, исповедоваться... Пусть это не совершенный образ жизни, но это моя реальность: так я «воздаю» Богу и кесарю, воздаю то, что должен воздать. Мороженое – вкусная вещь, но нельзя же каждый день есть одно только мороженое. В программе АА мне тоже нередко приходится проходить периоды «сухости», в такое время я стараюсь еще тщательнее и скрупулезнее, чем обычно, соблюдать правила и обычаи группы: приходиться на собрание вовремя, слушать других не перебивая, высказываться открыто и честно. Внешние рамки, наши Традиции и неписанные обычаи, на самом деле позволяют мне пережить периоды сухости в безопасном пространстве. «Кесарево – кесарю» значит для меня положить в кружку для сбора 7-й Традиции не мятую десятирублевку, а сумму, которую я действительно могу пожертвовать, оторвать от себя. «Кесарево – кесарю» – это не уйти, оставив комнату, где проходит собрание, необузданной. Я знаю немало братьев и сестер из Сообщества, которые много лет остаются трезвыми, но вечно пребывают в депрессии, вечно чем-то недовольны, им постоянно плохо. Нередко так происходит потому, что они совершенно пренебрегают заповедью «кесарево – кесарю» в АА, т.е. совершенно оставили служение. А болезнь не прощает пренебрежительного отношения к себе. Господи, научи меня ценить и уважать внешние рамки и правила, которые помогают мне жить.

## **29 марта. Память мученика Савина (Мк 2, 14-17)**

«Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию» (Мк 2, 17). Для меня, как выздоравливающего алкоголика, очень важно откликнуться на Божий призыв. Покаяние, изменение сознания, перемена жизни – вот задача, которую я призван решить в АА. Не достаточно быть «сухим алкоголиком», «воскресным христианином» (просто ходить в храм по воскресеньям), не достаточно отдать Богу два часа, если Он просит всю жизнь. Движение не прекращается ни на минуту, иногда работа происходит даже во сне. Путь выздоровления в АА – это «радостотворное» покаяние, т.е. творческая, интересная работа по ежедневному изменению жизненных принципов. Это постоянный отказ от старых, заезженных пластинок, таких как «Бог меня не слышит», «Миром правит слепой случай», «Меня никто не любит» и т.п. Сегодня в Церкви Христовой празднуется святой мученик Савин. Он был правителем египетского города Гормополя. Во время гонений на христиан при императоре Диоклетиане святой Савин скрылся в укромную пещеру вместе со своими друзьями. Но его местопребывание открыл за две золотые монеты один нищий, которому святой

постоянно помогал деньгами и пищей. Когда я прочитал это житие, то ужаснулся: насколько человек может быть гадоком! А я? Надеюсь, с Божией помощью, я сохраню верность тем, кто помог и помогает мне, никогда не стану злословить или корыстно использовать АА, открывать доверенные мне тайны. Сегодняшняя молитва о том, чтобы мое «спасибо» Богу выражалось конкретными, пусть и небольшими делами милосердия.

### **30 марта. Литургическое чтение: Мк 8, 34 - 9, 1**

Сегодня прозвучал в святой Церкви призыв Иисусов: «Кто хочет идти за Мной, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее; а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее» (Мк 8, 34-35). Трудно это! И понять-то трудно, а уж тем более исполнить. Душу свою потерять – это равносильно смерти. Иногда в первые месяцы трезвости мне казалось, что если я не выпью, я умру. Это было физическое ощущение, меня ломало и крутило как никогда. Если бы я был один, я бы не выдержал. Сто и тысячу раз мне повторили, что без водки я не умру, что со мной вообще не случится ничего плохого, что это дьявол поет свою жалостливую песнь в моей больной голове, прежде чем я поверил и понял. И решился на шаг в неизвестность. Решился терпеть до конца, не отступать. Без гарантий, без опыта. Было ощущение, что меня режут по живому, отдирают с мясом приросшего к коже паразита. Я кричал и плакал. «Неужели нельзя без боли?» – вопил я Господу. Получил ли я ответ? Нет. Но однажды я увидел распятие, на котором человек страдал также как и я. Он истекал кровью, его лицо исказила боль. Такова судьба любви и правды в этом мире. Это и есть «крест», который нам предлагает мир. Не Бог, а именно мир! Если я хочу расти, всерьез расти, мне приходится проходить через боль. Господи, помоги!

### **31 марта**

Как хорошо, что удалось немного поработать по Третьему Шагу! Вот как сформулированы основные этапы продвижения в этой работе в нашей главной программной книге: «Прежде всего мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя. Это не дало никаких результатов. Затем мы решили, что с данного момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем. Он наш Господин, мы – исполнители Его воли. Он наш Отец, мы – Его дети» («Анонимные Алкоголики», с. 60-61). Чтобы прожить все это понадобилось время и усердие. Одну и ту же простую просьбу приходилось повторять тысячу раз. «Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам всё, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю. Взяв это за основу, мы стали всё меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожеками. Всё больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей. Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы как бы заново родились» («Анонимные Алкоголики», с. 61). Предаться в волю Бога страшно, встретить мудрого и заботливого Отца радостно. Каждый раз, когда мне удается сосредоточенно произнести молитву Третьего Шага, я испытываю мир и покой. Господи, научи меня постепенно препоручить Тебе всю мою жизнь, научи искать волю Твою и доверять Тебе.

### **1 апреля**

Четвертый Шаг – Шаг решимости и усердия. Здесь нужно творчество и мужество, когда я как бы начинаю заново творить самого себя, пробуждаю в себе новую личность. В Программе это переломный Шаг. Опыт показывает, что именно на 4-м Шаге многие вылетают из группы, перестают работать по Шагам, покидают малые группы. Те же, кто одолевает 4-й Шаг, обычно открывают для себя новые, прежде неведомые, духовные перспективы. Встретиться с самим собой, оказаться лицом к лицу со своим прошлым, вспомнить и вынести на свет Божий, по возможности, все обиды и недостойные поступки, дать имя своим недостаткам и страхам – вот суть работы по 4-му Шагу. Первые три Шага программы АА совершаются как бы в одной связке, чаще всего их трудно четко отделить один от другого. Некоторые анонимные считают, что Шаги 1-2-3 – это подготовка к 4-му Шагу. Четвертый Шаг предполагает большую письменную работу, занимающую много часов и дней. У некоторых на эту работу уходит не один месяц. Четвертый Шаг неотделим от Пятого, и многие члены нашего Содружества сразу и навсегда получали освобождение от пут прошлого, как только они «сдали» свой 5-й Шаг наставнику в программе АА. Известно, что многие братья и сестры именно в процессе работы по 4-му Шагу находили дорогу в Церковь, а проделанная работа становилась своего рода «генеральной исповедью» перед принятием Крещения или началом участия в святых Таинствах. В Церкви существует почтенная и мудрая традиция «исповеди за всю жизнь», или «генеральной исповеди», когда новонаначальному предлагается окинуть единым взором всю прошедшую жизнь. В монастырях эта традиция сохранилась, к такой исповеди послушник готовится, по крайней мере, несколько дней. В приходах, насколько я знаю, эта практика, за редким исключением, почти не применяется. Опыт «исповеди за всю жизнь», в действительности, может стать прочным фундаментом покаянной работы и осознанного участия в таинстве Исповеди впоследствии. Я благодарю Бога за возможность духовной работы над своим прошлым, которую мне дали

«Анонимные Алкоголики». Никогда прежде я не делал ничего подобного! В предвкушении этой работы я испытываю страх и радость одновременно. Моя молитва Господу о том, чтобы Он Своей заботливой десницей помог мне выполнить 4-й Шаг, даровал необходимые для этой работы решимость и усидчивость. Аминь.

## **2 апреля**

В Четвертом Шаге мы учимся заботе о себе. Благодаря книге «Жить трезвыми» я усвоил самые первые и насущные правила жизни без алкоголя, своего рода правила «скорой помощи». Начиная с 4-го Шага, я учусь заботиться о своем душевном и духовном мире. После того, как Господь Иисус скромно и одновременно торжественно въехал в Иерусалим, Он начал Свою проповедь с того, что свил бич из веревки и изгнал с его помощью всех торговцев и менял из Иерусалимского Храма. Разбрасывая их прилавки в разные стороны, Он цитировал слова священного Писания: «Дом Мой домом молитвы наречется, а вы сделали его вертепом разбойников». Каждый из нас, вы и я, – живой храм Божий, дом Божий. И вот, грехами, которые неизбежно сопутствовали моему пьянству, я умудрился сделать и из тела, и из души «вертеп разбойников». Горькие и грозные слова Спасителя могут быть отнесены и ко мне, и к каждому человеку. В Четвертом Шаге я начинаю генеральную уборку храма моей души, освобождаю его от разбойников – недобрых поступков, застарелых обид, страхов, претензий, гнетущего чувства вины. Что ж удивительного, если это вызывает сопротивление и боль? «Мы приступили к энергичным практическим действиям, начав с наведения порядка в своем персональном хозяйстве, чем многие из нас никогда не пытались заняться» («Анонимные Алкоголики», с. 62). Прежде чем начать работу, какое-то время я особо прошу у Господа решимости серьезно взяться за 4-й Шаг. Вдохновляющим примером пусть будут братья и сестры по Содружеству, которые прошли этот путь и готовы поделиться той радостью, которую доставило им очищение дома души от «разбойников». Господи, подобно тому, как Ты бескомпромиссно изгнал из храма тех, кто осквернил дом Твоего Отца, помоги и мне начать очищение моего земного «дома», который тоже принадлежит небесному Отцу, даруй твердость и решимость.

## **3 апреля**

Вдохновение можно найти в том, что, казалось бы, по сути своей лишено вдохновения. В одиночестве, унынии можно и должно искать вдохновения. Даже в сознании, воспоминании самой смерти я могу увидеть победу, Царство Небесное и Христа. Только не надо бежать от состояния отчаяния, жалости к себе. Если я выздоравливающий, действительно, на деле, а не в прекраснотушных беседах за чашечкой кофе, выздоравливающий по программе «12 Шагов», то именно в часы искушений я применяю Программу. Сейчас идет Великий пост, весенняя депрессия и обострение, и редкий алкоголик в эти дни не испытывает духовной борьбы, кризиса, депрессии. Что я делаю прежде всего? Беру паузу, как бы замираю и стараюсь взглянуть на себя и свое состояние со стороны. Потом звоню моему наставнику по АА. Без этих действий нам, алкоголикам, людям слабым и с низким порогом боли и терпения, трудно избежать неприятных последствий. Ведь можно «напиться» не только водки. Можно «употребить» похоть, гнев, есть вариант усесться на диван и часами упиваться мутной водичкой, льющейся с экрана телевизора. Но для меня это почти то же самое, что и пьянство, срыв. В трудные минуты отлично помогает такое духовное лекарство – я думаю о смерти, о смерти Господа Иисуса, Который пролил Свою Святую и Пречистую Кровь за всех людей на земле. Удивительное дело – почти сразу разжимается кольцо давящей тоски, а в сердце водворяется тишина, покой и даже радость. Уходит раздражение, страх и тревожность. Появляются силы на умиленную сердечную молитву. Господи, дай мне желание и силы в ближайшие дни насладиться Твоих Святых Животворящих Таин; соединиться с Тобой и через Тебя со всеми людьми в любви, радости, и покое.

## **4 апреля. Паремия на вечерне: Притч 14, 15-26**

«Благоразумный внимателен к путям своим», – учит меня Слово Божие. В трезвости у меня открылись глаза, и я увидел, как много красоты и порядка вокруг: улыбка ребенка, распускающееся деревце за окном, весенний воздух, наполненный ожиданием новой жизни и теплом. Иногда сложные внутренние вещи понимаешь через какое-нибудь незатейливое физическое действие. Сегодня я постигал философию 4-го Шага во время уборки собственной квартиры. А почему бы и нет? В мире все стремится к энтропии, к разрушению и хаосу, моя квартира, к сожалению (как и моя душа), – не исключение. Порядок и чистота не возникают сами собой, их нужно постоянно поддерживать. А уж если дом захламлен, то потребуются дополнительное время и усилия, чтобы опять превратить хаос в космос. У англичан существует выражение о том, что у каждого есть свой «скелет в шкафу», то есть какие-то позорные секреты из прошлого. «Анонимные Алкоголики», набравшись мужества, выпускают своих скелетов из шкафа, и те... рассыпаются в пыль. Нет такого греха, который не мог бы простить и отпустить Господь. Нет таких ситуаций и событий, которые нельзя было бы включить в 4-й Шаг. Если даже двухчасовая уборка в комнате оказывается творческим делом, способным разогнать весеннюю депрессию, то что можно сказать о генеральной уборке в нашем внутреннем хозяйстве? «Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически» («Анонимные



Алкоголики», с. 62–63). Внимательное, вдумчивое исследование своей жизни с нравственных позиций – это и есть «внимать путем своим». Достаточно того, что в алкоголизме мной управлял стакан, теперь я хочу сам строить свою жизнь, не подчиняясь более разрушительным инстинктам и грехам. Господи, помоги мне увидеть Твою вечную и совершенную красоту и в окружающей меня природе, и в других людях, и в себе самом. Помоги мне быть чутким к проявлению Твоего Промысла и любви в этот день.

#### **5 апреля. Литургическое чтение: Мк 7, 31-37**

«Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения». Здесь я встречаюсь со своим внутренним человеком, со своей глубинной, духовной личностью, со своим подлинным «я». Большинство людей спят, при этом они могут много говорить, быть социально активными и даже участвовать в церковной жизни. В 4-м Шаге я просыпаюсь от духовной спячки. Как неприятны порой бывают для нас пробуждения, особенно если снился обворожительный сон. Неудивительно, что пробуждение для духовной жизни, или, лучше сказать, для реальности вызывает у меня сопротивление и недовольство. В сегодняшнем евангельском отрывке я услышал, как Иисус исцелил глухого, косноязычного. «И тотчас отверзся у него слух, и разрешились узы его языка, и стал говорить чисто» (Мк 7, 35). Мне, алкоголику, бывало порой трудно что-либо втолковать, я ничего и никого не слышал: ни самого себя, ни Бога, ни других. Да и говорил я как-то многословно и бестолково. Мое слово не имело силы. В основном, я или выдавал словесный мусор или прибегал к вербальной агрессии. В Четвертом Шаге я начинаю менять, вернее, сам Четвертый Шаг меняет мое «я». Как бы некая чешуя отпадает, и вдруг я начинаю слышать людей, прислушиваться со вниманием к своей внутренней жизни и потребностям, слушать и слышать Бога. Качественно меняются высказывания на собраниях АА, отношения с другими людьми. Я вижу то, что раньше для меня было закрыто. Что, кроме радости и благодарности Господу могу я испытать за такой бесценный дар?

#### **6 апреля. Литургическое чтение: Мк 9, 17-31**

Чудо исцеления бесноватого отрока отзывается сегодня в моей душе. «И спросил Иисус отца его [бесноватого отрока]: как давно это сделалось с ним? Он сказал: с детства» (Мк 9, 21). Мой духовный недуг тоже поразил меня еще в детстве: я редко ощущал себя счастливым, любимым, востребованным и начал искать утешения в сигаретах, пиве, водке, гулянках. Подростковое любопытство и желание признания со стороны таких же брошенных сверстников тоже сыграли свою роль. В 4-м Шаге я начинаю последовательно и неспешно вспоминать мое детство, жизнь с мамой, отношения с отцом, которых, впрочем, почти не было. Я напряженно всматриваюсь в то мгновение моей судьбы, когда я попробовал алкоголь. Памятью души я пытаюсь вспомнить свои ощущения, чувства, от чего я бежал тогда, что хотел доказать? Анализируя историю моей семьи, я пришел к выводу, что алкоголизмом был поражен мой род, и что болезнь передалась мне по наследству, так что вскоре, еще в ранние годы, я понял, что «влип», что алкоголь будет моим постоянным и навязчивым спутником. Позже, когда я начал основательно спиваться, мое юношеское предчувствие сполна подтвердилось. «Иисус сказал ему [отцу отрока]: если сколько-нибудь можешь верить, всё возможно верующему» (Мк 9, 23). Мне была дана свобода выбора, к чему обратиться свое сердце. Ни злые люди, ни обстоятельства, ни алкоголизм – ничто и никто в этом мире не способны отвести меня от выбора пути: думаю, что уже тогда, в ранней юности, я сказал себе, что не буду рабом алкоголя, что я не хочу им быть. Исцеление начинается в тайниках души, куда человек заглядывает не часто. Оба моих желания исполнились: желание пить – на это я потратил 20 лет моей молодости, время, когда нужно путешествовать, влюбляться, учиться, получать профессию. Все это было и у меня, но с большой поправкой на алкоголь. Второе желание – не быть рабом бутылки, не пить – исполняется сейчас, когда многое уже позади, дров наломано немало, но многому я уже научился, создал семью, работаю, воспитываю ребенка. Иногда я чувствую, что во мне сокрыт большой потенциал жизненной энергии, и что я пока не знаю, как эту энергию высвободить. Зато я точно знаю, на что бы я не хотел ее тратить: на пьянку или изматывающую внутреннюю борьбу с пьянкой. Лучше я буду ходить на собрания АА и оставаться трезвым – это мой осознанный выбор на сегодня. Я буду получать от жизни то, что сею. Если я настроен на то, чтобы трудиться, отдавать другим, то и в сердце, и в жизни все налаживается, Бог дарит мне новых друзей и обновляет то, что, казалось бы, безнадежно погибло. Так, зимние деревья вновь покрываются листвой от весеннего тепла, и в них начинает свое движение новая жизнь. Весной, мы, алкоголики, страдаем от депрессий, бессонницы и различных душевных сотрясений. На днях я в мрачно-зломном настроении, потерянный и несчастный пришел на собрание АА. И мне бросилась в глаза табличка с одним из наших лозунгов: «Не сдавайся за 5 минут до чуда». Это было для меня в тот день спасительным девизом, разогнавшим депрессию в одно мгновение. Я знаю, что чудо совсем рядом, что, если я верую, путь даже слабо и нетвердо, передо мной открыты потрясающие горизонты новой жизни во Христе и со Христом, и что в трудную минуту душевного кризиса я могу вместе с евангельским отцом больного отрока воскликнуть: «Верую, Господи! Помоги моему неверию» (Мк 9, 24).

#### **7 апреля. Благовещение Пресвятой Богородицы (Лк 1, 24-38)**

Сегодня Благовещение. Этот праздник установлен в воспоминание того события, когда к Деве Марии спустился с небес архангел Гавриил и предвозвестил, что Она зачнет от Духа Святого и родит Христа, Спасителя миру. «Днесь спасения нашего главизна – сегодня начало нашего спасения», – так поет в этот день святая Церковь. С этого и начинается, собственно, «евангелие», т. е. «благовестие», с момента, когда молодая еврейская девушка Мариам говорит свое «да» Богу, и в мир приходит Спаситель Мессия. Благая весть о трезвости, пришла ко мне в момент, когда я сказал свое «да». Удивительно, но с тех пор я еще не раз падал, срывался, возвращался назад, но в глубине души я твердо помнил о том, что я уже с Богом, что я уже дал Ему согласие. И тогда все мои срывы, боль и страдания перестали быть бесцельным и бессмысленным злом, я стал видеть во всем духовные уроки и руку Божию, которая нежно и уверенно вела меня вперед. Каждый в АА может рассказать о подобном моменте в его жизни, когда было дано согласие на то, чтобы Бог, «Высшая Сила», вмешался в жизнь, повернул вспять ее ход. Однако мой «архангел» выглядел весьма неказисто, это был один бесшабашный алкоголик из соседнего подъезда, который рассказал мне об АА и о том, что он уже 3 месяца не пьет. Я не поверил ему, но его слова заделали меня за живое, потому что я чувствовал, что он не врет. Это было новое начало, которое положило для меня Содружество трезвых пьяниц. Вместе с трезвостью в моей жизни стали обретать полновесный смысл такие слова как «радость», «перспективы», «ответственность», «сострадание», «здоровье», «отдых», «профессионализм», «любовь». «Ибо у Бога не останется бессильным никакое слово», – сказал Гавриил в день Благовещения. «Тогда Мария сказала: се, раба Господня; да будет мне по слову твоему» (Лк 1, 37–38). Если я со смирением, упрятав куда подальше свой алкогольный гонор и своеволие говорю: «Да будет мне по слову Твоему», – и следую тому пути духовного возрастания, по которому прошли тысячи и миллионы выздоравливающих пьяниц, любое мое желание Господь исполнит (если оно не совсем, конечно, безумное). Если я работаю в программе «12 Шагов», то она сама начинает «работать» на меня и, как в мастерской скульптора, вылепливать из меня новую, духовную, зрелую и ответственную личность. Это и есть благая весть, которую Бог через других алкоголиков и АА несет душе каждого пьяницы. Божия Мать, молю Тебя, даруй мне силы и желание каждый день духовно расти, следуя принципам программы выздоровления.

## 8 апреля

«Злоба – враг «номер один». Она разрушает алкоголика больше, чем что-либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически, физически, но и духовно» («Анонимные Алкоголики», с. 62). Работая по 4-му Шагу, я вспоминаю все свои обиды. Больно и горько признавать, что часто я совершал неблагоприятные поступки из чувства мести или зависти, а не просто потому, что был пьян. Думаю, мне придется еще долго вникать в свою природу, чтобы понять, откуда во мне столько агрессии и злобы. На кого я так обижен, на Бога? на родителей? Что такое здоровая агрессия? Как ее проявлять? До сих пор агрессия разъедала меня, вела прямой дорожкой к стакану, сопровождалась осуждением, презрением, страхом. Злоба, родная сестра гордыни, даже тень ее, память о ней возвращают меня назад, в алкогольное прошлое, не дают спокойно жить; нередко и на собрания АА я прихожу, кипя злобой, наполненный духом раздражения и отчужденности. Какое же лекарство от злобы, этой непозволительной роскоши для алкоголика? Во-первых, благодарность. Когда я вспоминаю о добром, любящем и заботливом Господе, Который привел меня в Содружество, когда я перебираю в душе своих надежных и верных друзей по АА и «по жизни», думаю о своей семье – в общем, обо всех тех людях, которые помогли мне встать на ноги, поддерживали сердечным словом, особенно в первое время трезвости, злоба уходит из сердца, рассеивается, как дым. Во-вторых, я напоминаю себе, что злоба питается энергией агрессии, и что мне нужно научиться уважать свои чувства и проявлять агрессию так, чтобы она не разрушала меня и других. Иногда я иду в лес и кричу там или пою во всю глотку. Иногда я выбиваю обиды и раздражение о боксерскую грушу, которая висит в подвале нашего офиса. Еще, когда я «зависаю» в своей злобе, для меня важно получать помощь непосредственно от Господа и Церкви: я иду на святую Евхаристию. Я знаю, что никакая человеческая помощь и усилие не могут сравниться с Божественным «лекарством», в одно мгновение способным изгнать из души злобу, тоску, похоть и любое зло. Сегодня я молюсь Господу, чтобы Он изгнал из сердца злобу, из ума – злопамятство и обидчивость, а с языка – празднословие и осуждение.

## 9 апреля

«Ухо, внимательное к учению жизни, пребывает между мудрыми» (Притч. 15, 31). Мне интересно жить трезвым. Мне интересно учиться трезвости и мудрости жизни у тех, кто впереди меня. Не всегда жить трезво легко, подчас это невыносимо, но, я бы сказал, что это всегда интересно. Каждый новый день в трезвости не похож на другой. Я стараюсь прислушиваться к дыханию жизни: к своим чувствам, мыслям и желаниям, к другим людям, стараюсь разглядеть, кто же стоит передо мной и чего он хочет – помощи, совета или он пришел отнять у меня силы и время; я хочу понять, чего же Господь хочет от меня сегодня. Наставник неоднократно советовал мне в течение дня брать паузу, как бы отступив на шаг и замерев в потоке дня,

побыть в тишине. На каждом собрании АА я с изумлением наблюдаю, как люди, казалось бы, не имеющие никаких шансов, становятся на ноги и распрямляются в полный рост человеческой красоты и достоинства. В трезвости открывается то прекрасное и неприметное, что было совершенно скрыто под грубым покровом судьбы, характера и обстоятельств. Моя сегодняшняя работа – начать прописывать студенческие годы, мои юношеские «подвиги» и «романы». Моя сегодняшняя молитва – благодарность Богу и просьба о том, чтобы обрести здравомыслие и смиренномудрие. И я верю, что «Бог научит нас, выздоравливающих алкоголиков, быть добрыми и терпимыми по отношению к каждому» («Анонимные Алкоголики», с. 65), в том числе, к тем, с кем нас связывает только прошлое.

## 10 апреля

Почему так часто мне бывает трудно выздоравливать? Ведь совсем не обязательно приобретать новые черты характера, формы поведения и навыки. Главное – отказаться от старых стереотипов и предубеждений, от алкогольного мышления. Но почему-то и это не легко. Старое, ветхое, ненужное срослось с моей душой, спаялось самым тесным образом. Эти наросты болезни стали частью меня, моей личности, освободиться от них порой так же больно как сдирать кожу. В 4-м Шаге я приступаю к проработке своих отношений с отцом. Я вижу, что в этих отношениях заложено многое из того, что определило мою дальнейшую жизнь: и хорошее и плохое. В священном Писании я нахожу для себя как бы два вектора трезвости для того, чтобы размышлять о роли родителей в моей жизни. В ветхозаветном декалоге я читаю: «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх 20, 12). А в книге «Второзаконие» есть такие слова: «Проклят злословящий отца своего или мать свою» (Втор 27, 16). Эти заповеди никто не отменял, человек, отказывающийся от родителей, отказывается от самого себя, от своей жизни. Это замедленное самоубийство. А другой вектор задают мне резкие слова Спасителя: «Отцом себе не называйте никого на земле: ибо один у вас Отец, Который на небесах» (Мф 23, 10-11). Никакой родитель не может дать всего, что необходимо ребенку. Только небесный Отец способен любить совершенной любовью и может стать Отцом во всей полноте. Но небесное усыновление – дело осознанного выбора и упорного труда. Вся жизнь я выстраивал созависимые отношения, мастерски перекладывая ответственность за свою жизнь на плечи кого угодно – отца, матери, дяди, священника, «духоносного старца», наставника в Программе. Вместе с ответственностью я перекладывал на них и вину за мой разбитый нос. Но ведь нос-то я каждый раз разбивал сам. Значит, и отвечать мне придется за все самому. Другие люди по-разному влияли на меня, убеждали меня в чем-то или провоцировали на тот или иной поступок. Но пока я не пойму, что это был *мой выбор* следовать или не следовать совету, влиянию, провокации, я не продвинусь вперед. Это вовсе не значит, что другие ни в чем не виноваты. Иногда, в пылу свойственного алкоголику бурного раскаяния, я готов взять на себя вину за все и за вся. Но это тоже самообман. Однако я могу и должен взять ответственность за свой выбор в прошлом и настоящем. Я учусь принимать решения, не бояться ошибок, преодолевать трудности, строить с другими людьми конструктивные отношения, я учусь преодолевать страх и боль. И тогда я расту духовно. Ведь алкоголь был берлогой, куда я прятался, убегал от всех жизненных проблем. В 4-м Шаге я нахожу в себе мужество «отпустить» свое алкогольное прошлое и обновленным войти в жизнь. Господи, я прошу у Тебя мужества и мудрости на эту жизнь. Помоги мне не творить кумиров из людей и вещей. Да не заслонит Тебя никакой человек и никакая вещь!

## 11 апреля. Память мучеников Марка, епископа Арефусийского, Кирилла диакона и иных многих

Сегодня память преподобномученика Марка, пострадавшего при Юлиане Отступнике в IV веке. По указанию императора Константина Великого Марк разрушил идольское капище. Когда вступивший на престол Юлиан начал опять преследовать христиан и возрождать язычество, старец-епископ сначала удалился от преследователей, но, узнав, что язычники в поисках его истязают христиан, добровольно предал себя врагам. Сопровождаемый поношениями и издевательствами, Марк был проведен через весь город. Ему рвали волосы, терзали тело, его волочили по дороге, погружая в болото, подвешивали связанного и резали ножами. Старцу сжимали ноги в тисках, крепкими льняными нитями обрезали уши и, наконец, намазав тело мученика медом и жиром, в жаркий полдень подвесили его в корзине в добычу пчелам. Но святой старец словно не замечал боли, и это еще больше разъяряло мучителей. Жители города Арефусии, видя несокрушимую твердость святителя, отпустили его на свободу. Позже многие из них обратились ко Христу. Меня часто терзают мои внутренние истязатели: пороки, страсти, недостатки характера. От зависимостей, которые являются неотъемлемой частью алкоголизма, я испытываю нешуточную боль. Но в трезвости, с Богом эта боль, во-первых, имеет какой-то смысл и цель (ведь с каждым разом я делаю маленький шаг вперед), а во-вторых, теперь я могу вполне выдержать то, что раньше заставляло бы меня «напиться и забыться». Если бы мне сказали несколько лет назад, что я смогу, повздорив с начальником на работе, не напиться или, сидя в двухчасовой пробке, не «сходить с ума», я бы очень удивился. На днях мне пришлось пережить сильный стресс: мой близкий родственник попал в переделку. Нужно было внутренне собраться и быстро привезти ему важные документы,

забрав их предварительно из трех разных мест. Раньше я бы не потянул задание такого уровня сложности. А вот теперь справился, и не захотелось напиться. Напряжение оказалось посильным, хотя и предельным. Древние истории мучеников удивляют и поражают меня, но в одном я убеждаюсь на собственном опыте: Бог творит невозможное, то, что прежде было немыслимо в моей жизни, теперь – осуществимо. Если я не выпадаю из программы «12 Шагов», тяготы и испытания не могут меня сломить, но только делают крепче, тверже, трезвее. И тогда мое слово обретает силу и доходит до новичка, до алкоголика, который еще не твердо стоит на ногах. Какие бы внешние и внутренние события не отнимали у меня здравомыслие и душевный покой, я стараюсь быть верным принципам АА. Вечером или утром я оцениваю трудную ситуацию и мою реакцию на нее, руководствуясь опытом 4-го Шага. Господи, молитвами священномученика Марка, помоги мне не забывать о Тебе и быть верным Твоим учеником при различных испытаниях и несчастьях.

### **12 апреля. Литургическое чтение: Мк 8, 27-31**

Когда Христос спросил Своих учеников: «А вы за кого почитаете Меня? Петр сказал в ответ: Ты Христос. И запретил им, чтобы никому не говорили о нем» (Мк 8, 29-30). В книге «12 Шагов и 12 Традиций» есть такие слова: «Со временем каждый из нас назовет Его своим именем». Откровение о Христе-Мессии нельзя получить готовым, просто усвоив его из книг. Его нужно прожить, или, как говорит митрополит Антоний Сурожский, должна произойти личная встреча со Христом. А такая встреча возможна, когда я увижу в лице хотя бы одного человека сияние вечной жизни. В этом и состоит смысл церковного Предания, которое из века в век передается в Церкви от одного к другому через взгляд, слово, интонацию, поступок. Передается живой образ Христа, опыт любви, милости и правды. Что такое 4-й Шаг? Это своего рода подготовка к такой встрече с Богом. Потому что мы не сможем увидеть Бога в другом человеке, если наше сердце заполнено обидами, завистью, презрением. В нас просто не хватит места для Бога. Четвертый Шаг – это очищение души от многолетней грязи грехов и обид, это просветление ума и сердца, освобождение из мрачного подземелья, это, в конце концов, встреча с воскресшим Христом. Свет Божий не проникает в мой дом, если окна закоптились, Бог не виден сквозь мрак злобы, похоти, зависти и прочих грехов и недостатков. Откровение о Богочеловеке, рассказанное мне в Евангелии, помогает на этом пути, ведь Иисус ясно показал, что жить с Богом может каждый, кто этого захочет. Разгребая завалы и баррикады прошлого в 4-м Шаге, я начинаю яснее слышать Слово Божие – Христа, и открываю в собственном сердце Бога. Может быть, все это звучит слишком красиво и высокопарно, но ведь эта красота нам доступна: Бог ждет только от нас приглашения. Вы можете спросить меня, встретил ли я Христа? Я бы ответил и «да» и «нет». «Да», потому что я был однажды сильно, в самое сердце, поражен красотой этого Человека, силой Его любви и милости, я видел Его образ в некоторых церковных людях и в некоторых братьях и сестрах из Содружества, и мне эти черты были знакомы! Я могу сказать, что без этой красоты, которую я увидел в Иисусе Христе, я не мыслю свою жизнь. «Нет», потому что я боюсь более близких отношений со Христом, я не тверд в своей вере, я не готов идти за Ним на Голгофу, я не готов отказаться от многого. Христос не вламывается в двери моего сердца, но и не уходит, не отступает от Меня: «Се, стою и стучу», – говорит Он, предлагая мне более близкие отношения, которых я пока боюсь, к которым я не готов. Мое упование в том, что работа по Шагам делает меня более открытым Богу, более решительным и цельным. Участвуя в программе «12 Шагов» день за днем и год за годом, я продвигаюсь все ближе к заветной цели, я все больше освобождаюсь от алкогольного прошлого – стереотипов мышления и поведения, от страхов, осуждения, зависти и обид. Господи, укажи мне путь, которым мне идти! И не оставляй меня в работе по 4-му Шагу.

### **13 апреля. Литургическое чтение: Мк 10, 32-45**

«Сын человеческий пришел... отдать душу Свою для искупления многих» (Мк 10, 45). Христос пришел отдать Свою жизнь. Господь Иисус вочеловечился на земле ради меня, тебя, ради людей, ради алкоголиков, которые огорчают Его своей пьяной жизнью, исполненной грехов, грязи и всяческой неправды. Если эти слова для меня не метафора, не пустой звук, я беру на себя ответственность за выздоровление, за честную вдумчивую работу по 4-му шагу. Часто ноги не идут на собрание, руки не хотят мыть чашки, открывать программную книгу, язык не поворачивается высказаться о своей боли, уши не хотят слышать программные истины. Не хочется по утрам открывать глаза и вставать с постели. Что это? Отголоски болезни алкоголизма, которая есть смерть тела, души и духа, которая есть умирание, разложение всей моей личности. Тогда я иду на собрание, звоню наставнику, пишу 4-й шаг, понуждая себя выдать хоть пару строк. В этом усилии моя благодарность Христу, который пришел на эту грешную и прекрасную землю, чтобы я был выкуплен из тяжелого, проклятого рабства у Джона-Ячменное зерно. Господи, моя сегодняшняя молитва о даровании желаний и сил ходить на собрания АА и трудиться в программе выздоровления. Аминь.

### **14 апреля. Память преподобной Марии Египетской**

«Хранящий заповедь хранит душу свою», – учит священное Писание и прибавляет: «А нерадеющий о путях

своих погибнет» (Притч. 19, 16; поговорка на вечерне). Я учусь заботиться о себе. Не только о душе, но и о теле, точнее, обо всем том, что вверил мне Господь: о своем «человечестве», нерасторжимом единстве телесного, душевного и духовного. В качестве особого дара Бог дал человеку сферу желаний: желание иметь семью, зарабатывать деньги, помогать другим, путешествовать, работать, отдыхать, вкусно есть, спать... Не все мои желания светлы, не все мои желания выполнимы. Иногда я запутываюсь в них или иду у них на поводу. В работе со сферой желаний лежит ответ на многие мучающие меня вопросы. «Становясь неуправляемыми, естественные желания причиняют... [нам] большой вред, являясь причиной многих, практически всех... [наших] неприятностей» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 49). Истинная природа моих недостатков – это желание, инстинкт, который превысил свое назначение, из слуги стал господином. «Четвертый Шаг – это решительная и до некоторой степени мучительная попытка обнаружить в себе те отклонения, которые были у нас в прошлом, и те, которые есть сейчас» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 50). Один из сильнейших инстинктов в жизни человека – инстинкт сексуальный, который, впрочем, у человека всегда сопряжен со сферой духа. Человек не способен быть просто животным, он всегда и во всем духовное животное, потому-то в области сексуальных отношений не может не идти речь об ответственности и выборе. Я приступаю к анализу своих отношений с женщинами, ведь в пьяной жизни я наломал дров и в этой области. Сегодня память великой святой блудницы – Марии Египетской. Она была жительницей столицы Египта Александрии и до 30 лет жила греховной блудной жизнью, полагая, что весь смысл ее состоит в утолении похоти. Однажды она как бы случайно отправилась на корабле в Иерусалим и хотела вместе с другими паломниками войти в храм Божий, где находилось животворящее Древо Креста Господня, но невидимая сила не допускала ее переступить порог церкви. В душе молодой женщины произошел переворот, она поняла, что Бог призывает ее к лучшей жизни, и остальные 47 лет (вплоть до смерти) она провела в заиорданской пустыне, в невероятных подвигах воздержания, поста и молитвы. Вот так зримо воплотилось ее покаяние, изменение ума и жизни! Мне не обязательно удаляться в пустыню, но, работая по 4-му Шагу, я не могу не задать себе неудобных и откровенных вопросов: не зависим ли я от похоти, не использовал ли я других людей, превращая их в объекты моих желаний? Недавно я узнал, что в нашем городе появилось 12-шаговое сообщество «Анонимные Сексоголики», в котором люди, страдающие зависимостью от секса, ищут путь к целомудренной жизни. Господи, молитвами преподобной Марии Египетской, помоги мне честно смотреть на свое прошлое, пролей Свой свет на сферу интимных отношений в моей жизни.

## **15 апреля**

Иногда на собрании АА встречаешь совершенно не принятую в обычной жизни открытость, ранимость и нежность. По началу это вызывает удивление: кажется, что на группе АА люди снимают защитный панцирь, без которого в современном обществе просто не выжить. Но оказывается, что когда другой не боится проявлять настоящие человеческие чувства, создается такое особое поле, междучеловеческое пространство, в котором и тебе легче открыться, признаться в своих сокровенных мыслях, стать ранимым. А путь к исцелению лежит только через открытость, ранимость. Иногда чувствуешь такую заботу и нежность со стороны выздоравливающих алкоголиков, особенно по отношению к новичку, у которого еще и алкоголь-то не выветрился из головы, что сердце переполняется благодарностью к Богу. Всё же, у нас замечательное братство и хочется расти в Программе, двигаться вперед! Ведь впереди много чудесного и неизведанного. Бросить пить, оставаться трезвым – это только начало выздоровления. Жаль, что о нас в России мало знают, и когда видишь несчастного, отчаявшегося пьяницу, выходящего из наркологического диспансера с тяжелым сердцем, хочется крикнуть ему: «Родной! Вот здесь в подвальном помещении в простой и безыскусной обстановке три раза в неделю встречаются такие же как ты пьяницы, которые некоторое время назад в отчаянии и одиночестве бродили по мрачной стране никчемности; здесь совершается настоящее чудо: слепые прозревают, хромы начинают ходить, нищие благовествуют, прокаженные очищаются, и блажен, кто не соблазнится о нас и нашем братстве АА. Господи, сила Твоя и вправду в немощи совершается!

## **16 апреля. Память преподобного Иллирика**

Церковь вспоминает сегодня в сонме святых преподобного Иллирика, чудотворца. В житии его сказано, что он подвизался на горе Маренон в Пелопоннесе. Время и обстоятельства его жизни неизвестны. Но Церковь бережно хранит память об этом человеке, который засвидетельствовал свою верность Христу и оставил по себе добрую память. Недавно я узнал, что умерла одна сестра из нашего Содружества. Она одной из первых в Союзе начала путь трезвости по 12-шаговой системе, при ее участии был основан московский офис АА, поддерживающий на сегодняшний день несколько десятков групп. Она много служила в Сообществе, многих алкоголиков вдохновила на то, чтобы встать на путь трезвости. О ней вспоминают, что она была светлым, глубоким человеком, способным поддержать в трудную минуту. На ежегодных всероссийских собраниях АА с ней здоровалась чуть ли не половина участников. Прекрасная и плодотворная жизнь! Даже если имя этой сестры не будет разглашено, ее образ и дело все равно войдут в историю движения АА в России.

Я уверен, что ее имя знает Господь, и что ее опыт и жизнь продолжают вдохновлять многих. Один очень знаменитый американский боксер, страдающий разного рода зависимостями, несколько лет назад начал проходить интенсивную терапию, посещать анонимные группы самопомощи, трезветь. Однажды он опечалился из-за того, что так много натворил бед, и что ему уже никогда не стать другим. На это его психотерапевт, 70-летняя Мэрилин, сказала ему: «Майкл, вам всего 40 лет, у вас впереди долгий путь; если вы продолжите работать над собой, вы обязательно изменитесь, и мир запомнит вас совершенно другим!» По-моему, замечательные слова! Я хочу, чтобы мир запомнил меня другим, я хочу прожить осмысленную и полноценную жизнь, я хочу переписать на белом все свои черновики. Поэтому я продолжаю работу по 4-му Шагу, я постепенно отпускаю и переосмысливаю свое прошлое. Сегодня я прочитал в Евангелии слова: «Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам» (Ин 15, 7). Господи, научи, как пребывать в Тебе, как воспринять всерьез Твое Слово. Помоги мне взглянуть на мое прошлое новыми глазами и освободиться от пут себялюбия.

### **17 апреля. Память преподобного Иосифа Песнописца**

Сегодня вспоминается в Церкви преподобный Иосиф Песнописец. Он родился на острове Сицилии в благочестивой христианской семье. В возрасте 15 лет святой Иосиф ушел в Фессалоники и поступил в монастырь. Он отличался благочестием, трудолюбием, кротостью и пользовался любовью всей братии. Это было время жестоких иконоборческих гонений. Иосиф безбоязненно проповедовал на площадях города, посещал дома православных, утверждая их против еретиков. Иноки послали Иосифа к римскому Папе Льву III, который был неподвластен византийскому императору и мог оказать большую помощь православным. Во время путешествия преподобный Иосиф был схвачен разбойниками-арабами, которых подкупили иконоборцы, его отправили на остров Крит, где он был заключен иконоборцами в темницу. Там он, мужественно перенося все лишения, провел 6 лет. В Рождественскую ночь 820 года ему явился святитель Николай, известивший его о прекращении гонений на святые иконы. Он дал Иосифу свиток со словами: «Прими этот свиток и съешь». С тех пор Иосиф начал слагать удивительные по красоте церковные песнопения в честь Божией Матери и святых угодников. Многие из нас, алкоголиков, родились в неблагополучных семьях; многие из нас, несчастных алкоголиков, в 15 лет пили вовсю и вели неблагополучную жизнь. Все мы были в плену у жестокого, бесчеловечного разбойника – имя ему Зеленый змий. Но не все вырвались из рабства и далеко не все пропели дивную песнь о трезвой, новой и счастливой жизни другим, все еще страдающим пьяницам. Когда я пишу 4-й Шаг, в меня как бы входит некая сила, вдохновение, и я обретаю право свидетельствовать другим о трезвости и о нашем Содружестве, о котором знают в России совсем немногие. «Нашим девизом при исследовании наших недостатков должна быть тщательность» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 63). Я стараюсь не жалеть себя при выполнении 4-го Шага, зная, что впоследствии мой духовный опыт, как воздух, нужен будет другим. Моя сегодняшняя молитва Господу – о даровании мужества двигаться по программе выздоровления.

### **18 апреля**

По законам этого мира алкоголик должен пить, спиться и умереть. Общество с беспомощностью, презрением и брезгливостью смотрит на это. Ни медицина, ни Церковь, ни государство не могут решить проблему алкоголизма, которая выкашивает все новые и новые поля молодых жизней. Увы, даже Церковь не всегда находит нужные слова, не имеет правильного понимания проблемы. Нередко в церкви можно услышать, что «пьянство – это грех, слабоволие», что нужно просто больше поститься и молиться. Наверное, кому-то это и помогает. Но чаще всего несчастный пьяница впадает в еще большее уныние, потому что у него не выходит ничего путного. А вот другой, такой же горький и безнадежный пьяница, вернее, бывший некогда таким, может помочь. И это настоящее чудо! Чтобы пить, алкоголику необходимо создать такое внутреннее мироощущение, внутренний фон, который будет обслуживать его алкоголизм. И самым лучшим алкогольным настроением будет чувство недовольства окружающим миром и жалость к себе. «Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство особенно нежелательно. Как мы выяснили, оно смерти подобно, ибо, питая это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа» («Анонимные Алкоголики», с. 64–65). Для меня важно поменять жизненный фон, на котором я проживаю каждый свой день. Этому прекрасно помогает активная жизненная позиция. Частое посещение собраний АА, а во время эмоциональной нестабильности – ежедневное; служение на группе, общение, как с новичками, так и с опытными членами Содружества, чтение литературы – вот тот минимум, которому я следую, чтобы оставаться трезвым не только физически, но и духовно. Потому что, если я духовно нетрезв, если грубые слова слетают с моего языка, брюзжание и недовольство наполняют мое сердце, то я рискую вслед за нетрезвым духом обрести и нетрезвое тело, т.е. сорваться в алкоголь. А это уже будет для меня настоящей катастрофой, и, кто знает, останусь ли я в живых. Для нас, алкоголиков, важно частое, регулярное причащение животворящих Христовых Таин, святых Тела и Крови, которые соединяют со светлым, радостным и живым Иисусом Господом

и прогоняют мрак из сердца. Ведь часто собственных сил не хватает на то, чтобы переменить внутренний климат. Господи, моя сегодняшняя молитва о том, чтобы как можно скорее соединиться с Тобой и Церковью в Святом Причащении, в Божественной Евхаристии.

### **19 апреля. Литургическое чтение: Ин 11, 1-45**

Алкоголизм – это смертельное, прогрессирующее, хроническое заболевание. Его нельзя излечить, но можно приостановить и почти свести на нет. Очень важно помнить об этом «почти». Кроме того, алкоголизм – болезнь семейная, все члены семьи алкоголика, всё его окружение, так или иначе втянуты в сети алкоголизма, они вынуждены участвовать в болезни их родственника, друга или сослуживца. Иногда бывает, что жена, сама того не ведая, провоцирует мужа на пьянство. Но почему кто-то подвержен этой тяжкой и, по сути, позорной болезни, предрасположен к ней, а кто-то нет? В сегодняшней евангельской истории о воскрешении Иисусом Христом Лазаря, которого с Иисусом связывала личная дружба, говорится о том, что наше страдание может стать орудием Божией славы. Сестры Лазаря, Марфа и Мария, которые знали Иисуса, поскольку Он иногда посещал их дом, «послали сказать Ему: Господи! вот, кого Ты любишь, болен. Иисус, услышав то, сказал: эта болезнь не к смерти, но к славе Божией, да прославится через нее Сын Божий» (Ин 11, 3-4). Из дальнейшего повествования мы знаем, что Лазарь умрет. А уже после этого Христос воскресит его. Так и с алкоголизмом, это болезнь, ведущая к смерти. Нередко к смерти позорной, жалкой и глупой. Но в моем случае (как и в твоём, читатель?), Господь хочет обратить смертельную болезнь к Своей вящей славе. Он предлагает исцеление, воскрешение к жизни. Некоторые из нас свидетельствуют, что пережили нечто подобное смерти, мы это называем «дойти до своего дна». Перестав заливать в себя алкоголь, мы еще долгое время продолжаем страдать, испытывая на себе последствия смертельной болезни. Болезненная зависимость от других людей и их мнения, сексуальная зависимость, которой подвержены 85-90% алкоголиков, зависимость от табака, еды, телевизора и развлечений. Этот список можно продолжить. Становясь неуправляемыми, естественные желания человека причиняют ему большой вред, являясь причиной многих, практически всех его неприятностей. Истинная природа наших недостатков – это инстинкт, превысивший своё назначение. Глубокая, бесстрашная оценка своей жизни с нравственной и христианской точки зрения – это серьезный шаг навстречу Богу, это мощнейшее лекарство, которое помогает в процессе воскрешения и, не больше не меньше, прославления Бога. В 4-м Шаге у меня появляется возможность разобраться со своими недостатками и «отпустить» их, оставить прошлое в прошлом, не тащить его с собой. «Когда мы по-настоящему захотим разобраться в своём «я» и постараемся сделать это скрупулезно, появится такое чувство, словно яркий свет вспыхнул в тумане. При известной настойчивости у нас появится новая уверенность в себе, а в душе наступит такое облегчение, которое с трудом поддается описанию. Таковы первые плоды Четвертого Шага» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 58). И появится реальная возможность не умирать, а жить во славу Божию и под Его руководством. Моя сегодняшняя молитва о серьезности, ответственности в работе по 12-ти Шагам и о том, чтобы видеть сокровенный внутренний смысл за внешним, будничным и незначительным.

### **20 апреля. Вход Господень в Иерусалим (Ин 12, 1-18)**

За несколько дней до Своих страданий Христос приехал в Иерусалим. И «множество народа, пришедшего на праздник,.. взяли пальмовые ветви, вышли навстречу Ему и восклицали: осанна! благословен грядущий во имя Господне, Царь Израилев!» (Ин 12, 12-13). Через несколько дней жители Иерусалима в ярости будут кричать: «Распни Его! Смерть Ему!» Многие комментаторы Евангелия предполагают, что среди кричавших «распни» могли быть и те, кто совсем недавно кричал «осанна!». Если я нахожусь в состоянии эйфории, если я пьян эмоционально, увлечен толпой и ее интересами, мне ничего не стоит восхищаться Иисусом, искренне раскаиваться на исповеди в грехах, умиляться на богослужении, а за пределами храма предаваться злобе, осуждению, похоти или зависти. Не уподобляюсь ли я тем неразумным людям, которые оказались настолько ненадежны, непостоянны и безответственны, что стали участниками страшного преступления – убийства Невинного? Трезвость в АА учит меня отвечать за свои слова и поступки, не давать пустых обещаний, быть, что называется, надежным, цельным, верным. Четвертый шаг, как раз, дает такую перспективу для роста «внутреннего человека». В программе «12 Шагов» мне открылся Бог, насколько я Его понимаю, Высшая Сила. Для меня – это Иисус Христос. Поэтому помимо работы в АА, я стараюсь руководствоваться евангельскими заповедями, регулярно читать священное Писание, Слово Божие. Нередко я получаю в Писании подтверждение того, что наша программа в своем ядре несет дерзновенный евангельский дух, хотя и не является церковной. Обновленный выздоровлением, я из безответственного пьяницы сначала становлюсь полноценным членом общества, а затем и учеником, последователем Христа Господа. Я учусь верности, ответственности, серьезному отношению к жизни, к выздоровлению, к каждому сказанному слову. Программа АА, особенно ее духовный аспект, к которому я по-настоящему прикасаюсь в 4-м Шаге, постепенно обновляет, преображает меня. Теперь для меня большая неприятность, если я по какой-то причине подвожу человека, опаздываю или не исполняю обещание. Бывает, что я оступаюсь, но расцениваю это не как норму, а как

возвращение к старому, как грех, неправильный поступок. Сегодня я вместе со всей Церковью прославил на святой Литургии Христа, как Бога и кроткого Царя. Постараюсь быть Ему верным всегда. Конкретно это будет выражаться в том, что я, не покладая рук, продолжу трудиться в программе выздоровления. Господи, помоги мне быть верным, ответственным и надежным. Даруй мне сердце любящее и твердое, чтобы любить Тебя до смерти.

## **21 апреля. Великий Понедельник. Чтение на утрени: Мф 21, 18-43**

Началась Страстная неделя. Постараюсь бывать почаще в храме и соучаствовать в событиях последней недели земной жизни Спасителя. «Поутру же, возвращаясь в город, [Иисус] взалкал. И, увидев при дороге одну смоковницу, подошел к ней и, ничего не найдя на ней, кроме одних листьев, говорит ей: да не будет же впредь от тебя плода вовек. И смоковница тотчас засохла» (Мф 21, 18-19). Один мой хороший знакомый по Содружеству недавно отметил десятилетие трезвости. И вскоре сорвался. Сейчас лежит в отделении наркологии в тяжелом состоянии. Как могло такое произойти? Я знаю, что он активно занимался служением, часто посещал собрания, но он не работал специально по Шагам, и у него не было наставника в Программе. Я не могу знать всех причин его срыва, но, возможно, дело именно в том, что внешнее, поверхностное выздоровление было, а внутреннего движения, видимо, было не достаточно. Как говорят у нас в Программе: алкоголизм – это эскалатор, идущий вниз, и, чтобы только оставаться на месте, нужно идти вверх, а чтобы идти вверх, нужно двигаться в два раза быстрее. Внешнее необходимо, иначе я просто не останусь трезвым, но как мертво тело без духа, вера без дел, так и трезвость непрочна без постоянного внутреннего роста. Я надеюсь, что Господь снова воздвигнет этого брата и даст ему здравомыслие и силы вернуться на путь трезвости. Ведь такое может произойти с каждым из нас в любой момент. У нас нет никаких гарантий. Поэтому один из базовых принципов программы АА – трезвость только на один день, на сегодня. «Алкоголикам особенно важно суметь понять, что неуправляемые инстинкты являются глубинной причиной их разрушительного пьянства. Мы пили, чтобы заглушить чувство страха, разочарования и депрессии. Мы пили, чтобы заглушить ощущение вины, вызванное страстями, а потом снова пили, делая возможным возникновение новых страстей» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 52). В 4-м Шаге я вплотную начинаю разбираться со своими недостатками, т.е. страстями, грехами и пороками. Что вынуждает меня двигаться вперед? Иногда это страх перед срывом. Но на войне, как на войне: здесь все средства хороши. Пусть это будет страх оказаться бесплодной смоковницей, на которой много листьев и нет плодов. Этот страх не парализует и не разрушает меня, в нем действует инстинкт самосохранения, инстинкт выживания. Например, я боюсь прыгнуть с седьмого этажа (когда я был пьян, я этого не боялся), ввязаться в драку с четырьмя здоровыми мужиками, боюсь совершить преступление, и не стыжусь этих страхов, потому что они сохраняют мне жизнь. Поэтому, если страх, а не любовь движет мной, обязывает работать по Шагам, это тоже неплохо. А любовь, которая есть дар от Бога, награда за смирение, обязательно придет в свое время. Моя сегодняшняя молитва ко Христу о ниспослании живительного Божьего страха, защищающего от лени, от нежелания трудиться в выздоровлении.

## **22 апреля. Великий Вторник. Литургическое чтение: Мф 24, 36 - 26, 2**

Христос проповедует в Иерусалиме, который скоро отвергнет Его и даже заберет жизнь. Эти дни – время особого бодрствования для христиан. Все сегодняшние евангельские притчи: о рабе-домоправителе, о десяти девах, о талантах и о Страшном суде – на самом деле об одном – о бодрствовании. Бодрствование – это тоже духовный талант. Всем нам, алкоголикам, даны от Бога различные и многие таланты, – каждому по его силе. Это, прежде всего, талант, дар духовного роста. Всем нам, выздоравливающим пьяницам, даны огромные силы – помогать другим, выстраивать новые отношения в семье, на работе, созидать в себе и вокруг себя новый прекрасный и вдохновенный мир. Масло в светильниках у десяти дев – это осознанная, трезвенная жизнь, не имея которой нам нечего будет сказать на Последнем суде. Слава Богу, у каждого выздоравливающего алкоголика есть бодрствующий страж, который не даст ему уснуть и проспять приход Жениха – это алкоголизм. Мы будто бы идем по заснеженной степи: нам нельзя останавливаться, нельзя засыпать ни на минуту – замерзнешь! А впереди уже виднеется деревня, дымок над крышей, натопленная печка. Вовсе не обязательно совершать нечто великое, надо просто жить внимательнее, внимая себе и другим. Обращать внимание на мелочи, на чувства, желания, брать паузу, анализировать жизненные ситуации, не жалеть времени и сил на то, чтобы просить помощи у Бога. Подать горькому пьянице визитку АА, купить вкусное печенье для собрания, поговорить после группы с новичком, с тем, кто недавно сорвался, кто сидит в депрессии, сходить в наркологическую больницу – вот набор нескольких нетрудных действий в Программе, которые помогают нам сохранять и углублять нашу трезвость. Тогда рассеивается тоска, появляются новые силы, жизнь становится интересной и привлекательной, и сердце исполняется любовью к Богу и людям, уважением к себе. Будто слышим мы голос Христов: «Придите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира» (Мф 25, 34).



## 23 апреля. Великая Среда. Литургическое чтение: Мф 26, 6-16

«Сын Человеческий идет, как написано о Нем, но горе тому человеку, которым Сын Человеческий предастся...» (Мф 26, 24). Зачем Христос сказал это, а потом еще и добавил: «Лучше было бы этому человеку не родиться»? Слова страшные и обличительные. Он сказал максимально резко, чтобы пробудить одного из Своих любимых учеников, одного из 12-ти – Иуду, который замыслил в сердце недоброе. Он сказал это, чтобы Иуда (носящий почтенное имя великого древнего патриарха), очнулся от оцепенения и отказался от своего плана предательства. Христос не скупился на резкие слова, когда это было необходимо, чтобы достучаться до человека. Так, например, и Христос, и Иоанн Креститель, обращаясь к лицемерным фарисеям, называли их «порождениями ехидны», что вполне могло бы соответствовать нашему грубому выражению «ах вы, сукины дети!» Иногда нужно, чтобы кто-то сказал мне жестко и твердо: ах ты, такой-сякой! очнись, пойми, не делай этого, не ходи туда-то, не будь таким-то. Я думаю, настоящее обличение – это всегда знак особой близости, особого доверия. Ведь любовь – это не благостное умильное чувство, а действие ради блага другого человека, и иногда это действие может быть очень жестким и неприятным. Когда новичок приходит на группу, от него требуется признать себя алкоголиком и вслух прилюдно сказать, когда очередь дойдет до него: «я такой-то и я алкоголик». Поначалу это слово режет нам слух, оно звучит как приговор. Я ведь не алкоголик, я просто страдаю от алкоголизма, а моя личность бесконечно шире и богаче моего недуга. Зачем сводить все к какому-то обидному ярлыку. Но именно для того, чтобы человек, наконец, очнулся от иллюзий и сна, взглянул в глаза жестокой правде. В 4-м Шаге нам также приходится признаваться себе (а в 5-м Шаге – другому человеку) в нелицеприятных вещах, называя их своими именами. Если я украл, то я именно украл, а не позаимствовал или случайно взял чужое. Если предал кого-то, то с горечью мне следует это признать. Верное, точное, с силой сказанное слово способно изменить реальность. Как говорят в Церкви: вслух названный грех теряет половину своей силы над нами. К сожалению, Иуда не послушался Христа, не внял обличению, и в этом удивительный урок для меня: Бог оставляет предельную свободу человеку, поэтому быть человеком, а тем более – учеником Христовым, страшно и ответственно. Сегодня память святого мученика Терентия и его дружины. Они жили при императоре Декии. Когда правитель Африки Фортунатиан получил императорский указ принуждать подданных приносить языческие жертвы, он созвал народ на площади и показал страшное орудие пыток. Многие христиане, испугавшись мучений, согласились принести жертву идолу, но сорок христиан во главе с Терентием мужественно заявили о своей верности Спасителю. Их жгли раскаленным железом, морили голодом, но они оставались непоколебимыми. Господи, укрепи меня, дай внимать Твоим обличениям.

## 24 апреля. Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери (Мф 26, 1-20)

«Иисус взял хлеб и, благословив, преломил, и, раздавая ученикам, сказал: приимите, ядите; сие есть Тело Мое. И, взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из нее все; ибо сие есть Кровь Моя нового завета, за многих изливаемая во оставление грехов» (Мф 26, 26–28). Сегодня Церковь вспоминает Тайную Вечерю, на которой был заключен новый завет. Что это такое? Богословы бьются столетиями над тем, чтобы понять тайну Евхаристии, тайну Тела и Крови Христовых. А Церковь бережно хранит Его заповедь: «Сие творите в мое воспоминание», – и ежедневно по всему миру совершает Евхаристию. Я не богослов, но я точно понимаю одно: Господь отдает нам Себя целиком, Он предлагает нам Себя в пищу, он хочет соединиться с нами телесно, войти в нашу кровь и плоть, изменить нас изнутри. Какой-то философ (кажется, Карл Маркс) сказал: «Человек есть то, что он ест»... «и пьет», добавили бы Анонимные Алкоголики. Если я постоянно соединяюсь с алкоголем, то я усваиваю его качества, я пропитываю им мое тело, сознание и душу. Я алкоголизирую себя. Это имеет известные последствия. А если, например, я ем много мяса, я становлюсь «мясной душой» – чаще обычного испытываю агрессию, сексуальное влечение, эмоциональное перевозбуждение. Когда я вкушаю Святое Тело и Кровь Христа, я постепенно, раз за разом допускаю в себя Самого Бога, усваивая его образ и мысли, я мало-помалу уподобляюсь Ему. Но это не происходит магическим образом, само собой. Богообщение возможно только тогда, когда моя воля, мой ум и сердце направлены к Богу, иначе даже на Евхаристии хлеб может остаться хлебом, а вино – вином. В АА мы учимся относиться серьезно к тому, что и как мы вкушаем, с чем и с кем мы соединяемся. Мы отказываемся от алкоголя, мы освобождаем от него свое тело, сознание и душу. Что же, какая пища предлагается взамен? Я думаю, в этом месте проходит некоторая невидимая граница Содружества АА, и дальнейший путь, во всяком случае, мой, ведет в Церковь, приглашающую на Трапезу Господню. Если бы не было АА, я бы, наверное, уже спился и умер, если бы не Церковь, я бы рисковал попасть в пространство абстрактной духовности, построенной на безжизненных общих и произвольных понятиях, которые не могут ни согреть, ни напитать. АА придерживается принципа невмешательства в религиозный опыт человека, но это не означает, что такой опыт не нужен, что для полноценной духовной жизни достаточно только одного АА. Для меня АА – это как бы земные хлеб и вино (в духовном смысле), которые я добываю своим трудом: хожу на группы, изучаю литературу, общаюсь с наставником; а Церковь – это Хлеб и Вино небесные, которые дарует мне по Своей великой милости и

щедлости Господь. С благодарностью приемля Святые Дары, укрепляя ими свое сердце, я продолжаю шествовать по пути выздоровления – пути длиною в целую жизнь.

## **25 апреля. Великий Пяток. Воспоминание Страстей Господних (Лк 23, 32-49)**

Сегодня особенный день церковного года – день страданий, распятия и смерти Иисуса Христа. Из чтений мое внимание привлекли слова о двух разбойниках, которые были распяты вместе со Христом. «Вели с Ним на смерть и двух злодеев. И когда пришли на место, называемое Лобное, там распяли Его и злодеев, одного по правую, а другого по левую сторону... Один из повешенных злодеев злословил Его... Другой же... сказал Иисусу: помяни меня, Господи, когда придешь в Царствие Твое» (Лк 23, 32-42). Мне подумалось: ведь все мы, все без исключения – злодеи, нет никого, кто не делал бы зла в своей жизни. Просто одни знают об этом, а другие или не знают или не хотят знать. Так что, два разбойника – это все человечество, которое делает зло, страдает и умирает от этого. Иисус разделил с нами наши страдания, и там, на кресте, в предсмертной агонии, один из двух просит Христа принять его в Небесное Царство. Иисус мгновенно внимает просьбе и говорит разбойнику: «Истинно говорю тебе, ныне же будешь со Мною в раю». Оказывается, наша добродетельность и праведность – вовсе не обязательное условие для того, чтобы быть принятым у Бога. Тот разбойник не стал праведным в одночасье, а на крест он попал, скорее всего, не за то, что отнял у ребенка погремушку. Наша добродетель и праведность нужны не Богу, а нам самим – с их помощью мы только и можем стать нормальными людьми. А Богу нужно одно наше желание быть с Ним, наша решимость просить об этом, а остальное Он готов сделать Сам. Бог не смотрит на наше прошлое, не смотрит на наши грехи, а смотрит только на наше сердце. Моя сегодняшняя молитва: «Помяни меня, Господи, во Царствии Твоем».

## **26 апреля. Великая Суббота**

День покоя, в который уснул смертным сном наш Господь. Уснул, чтобы проснуться, воскреснуть на третий день. День печали и тихой радости в предвкушении победы над смертью. Сегодня я буду слушать тишину. С тех пор, как я встал на путь выздоровления в АА, изменились мои отношения с Богом. У меня появилось личное отношение к Нему. Я перестал бояться Его тем животным страхом, который неотступно сопровождал меня каждое похмелье. Ушло удушающее чувство стыда и вины. Мир и покой стали чаще посещать меня, стали желанными гостями в моем доме, в моей семье. За окном буйствует весна, кричат радостно птицы, а на душе какое-то космическое чувство, чувство связи со всем миром. Сегодня я не буду ничего писать, не стану ничего делать по дому, я целый день буду хранить этот покой, сидеть в кресле, смотреть в окно. Или я закрою глаза и начну вспоминать всех, кто встретился мне в жизни, всех, за кого я чувствую ответственность, кто мне дорог. Я вспомню и тех, кто ушел из этой жизни, родных, дедушек и бабушек, друзей и знакомых. Вспомню тех, перед кем я виноват, или тех, кого я чем-то обидел. Эти мысли не нарушат моего субботнего покоя. Мысленно я попрошу прощения у каждого из них, отдам им какую-то маленькую частицу себя. Я особенно вспомню своего крестника, его семью. Еще на ум мне пришли имена болящих, о которых мы молимся сейчас в храме, многих из которых я знаю лично. И, конечно, я не премину вспомнить поименно мою родную группу АА и всех анонимных братьев и сестер, которых я успел узнать в трезвости. Мысленно пожелаю всем им полноценной и радостной жизни, трезвости и здравомыслия. Поблагодарю в уме всех моих учителей, школьных, институтских, дворовых, а еще священников, которые молятся за меня, вспомню моего наставника по программе АА, а еще писателей, поэтов, философов и художников, которые воспитывали и радовали меня через свои книги и картины. Всех я, конечно, не вспомню. Но даже те, кого я уже вспомнил, составляют целый мир, огромную человеческую семью, в которой я не чувствую себя чужим, изгоем. Попробую поблагодарить Бога за мир, в котором я живу, за то, что я не одинок, за то, что в моем сердце нашлось место для других людей, за то, что я учусь любить. Не хочется прерывать эти блаженные размышления, но уже вечер и пора собираться в храм на ночную службу. «Воскресение Твое, Христе Спасе, ангелы поют на небесах, и нас на земли сподоби чистым сердцем Тебе славить!»

## **27 апреля. Светлое Христово Воскресение. Пасха (Ин 1, 1-17)**

«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог» (Ин 1, 1). С сегодняшнего дня, с пасхальной службы, в Церкви начинают читать Евангелие от Иоанна, самую «философскую» книгу из всех книг Нового Завета. В греческом оригинале употреблено слово «логос», которое имеет в древнегреческом языке более 10 значений: «логос» значит и «слово», и «смысл», и «порядок», и «речь». Творческий акт Бога евангелист Иоанн описывает с помощью этого сложного понятия «логос», как описывает и самого Бога, Его природу. Я подумал о том, что нет в мире ничего сильнее и важнее Слова. Словом люди меняют судьбы, слово строит и разрушает. Слово дают в качестве самой надежной гарантии, слово можно нарушить, и это равносильно предательству. Словом был сотворен мир, об этом мы читаем в книге Бытия. Наверное, словом Бога-Отца был воскрешен из мертвых Его возлюбленный Сын Иисус. Когда я умирал от алкоголизма, меня спасли не таблетки, не кодирование, меня спасло слово. И слово это прозвучало не от блестящего проповедника, не от пылкого

оратора, а от простого косноязычного мужичка, моего приятеля и бывшего собутыльника, которому Бог дал на тот момент дар убеждения и свидетельства. Я помню, что на его речи о трезвости и об АА у меня была двойственная реакция: я не верил ему (даже где-то подсмеивался над ним) и в то же время я не мог не верить, потому что чувствовал, что он не врет. Он будто бы принес мне благую весть, он сказал почти те же слова, которые некогда сказал апостол Филипп своему другу Нафанаилу о Господе: «Пойди и посмотри!». И слово моего приятеля коснулось моего сердца, изменило навсегда мою жизнь. И продолжает менять до сих пор. Иногда чье-нибудь высказывание на группе АА потрясает, заставляет по-новому посмотреть на себя. Приходится меняться, двигаться вперед, расти, переоценивать собственный опыт. Теперь я и сам могу иногда сказать слово, «солью приправленное», способное пошатнуть устойчивый, но на самом деле хрупкий мирок брата-алкоголика. Наверное, так и весть о воскресении из мертвых будоражила первых христиан, вызвала одновременно недоверие и надежду. Жены-мироносицы принесли весть о воскресении Иисуса Христа, апостолы не поверили им (некоторые с горечью насмеялись над женщинами), но все-таки решили сами удостовериться. С этого недоверия, смешанного с почти безнадежной надеждой началась двухтысячелетняя история христианства. С недоверия и смутной надежды начинается путь каждого новичка в программе АА. Работа над 4-м Шагом – это тоже обращение к силе слова, это поиск верных слов для описания своего прошлого, слов, способных принести ясность и освобождение. «В начале было Слово...», и моя сегодняшняя молитва к Богу-Слову, ко Христу, о даровании мне доброго, убедительного слова, о том, чтобы не произносить слов гнилых, пустых и разрушительных, о даровании силы и вдохновения, когда я делюсь своим опытом на группе или беседе с другим алкоголиком.

### **28 апреля. Литургическое чтение: Ин 1, 18-28**

Иоанн Креститель сказал о Христе: «Стоит среди вас Некто, Которого вы не знаете» (Ин 1, 26). Когда мы подаем милостыню нищему, когда прощаем врагу и не отвечаем злом на зло, когда остаемся после собрания АА и не жалеем времени для общения с новичком, – тогда я вдруг вижу сердцем, что в дневной суете, среди множества людей, которые проходят передо мной за этот день, стоит Христос. Если я живу для себя и обывательская суета захлестывает меня с головой, тогда я Христа не вижу, не чувствую, и сердце наполняется страхом, тоской и лукавыми страстями. Как только я выхожу из своей скорлупы, из кокона эгоцентризма, за толпой людской я вижу Христа. И как ничто другое, помогает мне, выздоравливающему алкоголику, причащение Христовых Таин и частое регулярное посещение группы АА. В тишине Евхаристии, в причастии я удивительным образом соединяюсь с Господом, а группа АА выравнивает душевное состояние, и особенно это помогает во время эмоциональных стрессов. В любом случае, быть одному, оставаться наедине со своей болезнью алкоголизма для меня подобно смерти. Жить только для себя, позволять эгоизму хозяйничать в душе для меня подобно смерти. Я знаю, что каждый день Ты смиренно стоишь у двери нашего сердца и стучишь, просишь впустить Тебя в дом, который Ты Сам же и создал, и блажен, кто слышит Твой тихий стук в сердце и отворяет дверь. Господи, помоги мне видеть Тебя за суетой и многоделанием, помоги слышать Тебя за шумом дня. Дай мне разум и душевный покой видеть Тебя и Твое действие в каждом человеке.

### **29 апреля. Литургическое чтение: Лк 24, 12-35**

Когда Христос шел с Луккой и Клеопой по дороге в Эммаус, ученики не узнали воскресшего Учителя, потому что «глаза их были удержаны», повествует сегодняшнее Евангелие. Чаще всего глаза мои «удержаны», и я не вижу образ Божий в людях, которые меня окружают. Я и в себе-то не всегда могу распознать горящий уголек Божией жизни под пеплом суетных мыслей, противоречивых желаний, тоски, эгоизма, планов, идей... Я прошу Тебя, Господи, изощри, истончи, усовершенствуй мое духовное зрение, нравственное чутье, чтобы за внешним, материальным и грубым видеть тонкое, духовное и прекрасное. Знаю, что это невозможно без духовного труда над своим сердцем, без работы над душой, над недостатками, порождающими «страх, который сам по себе является видом душевного заболевания» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 57). Преодолевать страх помогает общение с выздоравливающими алкоголиками, имеющими доброкачественный духовный опыт. Для нас, алкоголиков, людей, с одной стороны, безответственных, с другой – больших любителей скрывать свои чувства, прятать их в бутылку – быть честными, открытыми, смотреть в глаза страху, прояснять с людьми отношения – это серьезный шаг вперед. В Четвертом Шаге я открываю дверь в новую, реалистичную, правдивую жизнь. А это нелегко. Зато появляется уважение к себе, ощущение близости Бога; иногда я чувствую, что Он совсем близко. Но действия, новые трезвые поступки, когда я не терплю зла и несправедливости ни в себе, ни в жизни, я должен все же совершить сам. Моя сегодняшняя молитва о даровании мужества быть честным с самим собой и другими людьми, о даровании духовного зрения и интуиции.

### **30 апреля**

Чудо АА состоит в том, что выздоравливающий алкоголик может сделать то, чего не может ни врач, ни нарколог, ни психолог, ни даже священник – он может передать опыт трезвости другому алкоголику. Подобно тому, как от отца к сыну, от учителя к ученику переходит живое знание, которое укореняется в самой сердцевине сознания, так опыт трезвости, восполняющий опыт страдания и умирания, ужаса и бессильных попыток остановить болезнь, становится бесценным сокровищем в руках выздоравливающего алкоголика. И это совсем немало, т.к. алкоголизм – смертельно опасен, беспощаден, коварен. Выздоровливающий алкоголик делится опытом исцеления, духовного роста и работы по 12-ти Шагам и, поскольку это живой, неповторимый опыт, он находит отклик в уме и сердце другого пьяницы. Можно сказать, что ему от Бога дано право помогать другому. Поэтому наше Содружество уникально. Алкоголику дано некое право лечить другого алкоголика и, думаю, любой член нашего Содружества согласится с этим. Завершая разговор о 4-м Шаге, хочется еще раз сказать, что в прошлом лежат все ключи к настоящему, к тому чтобы жить «здесь и сейчас», чтобы радоваться непрерывно, заражая своей радостью других. «Если вы приняли решение и составили перечень ваших основных недостатков, то это хорошее начало» («Анонимные Алкоголики», с. 69). Начало чего? Начало взрослой жизни.

### **1 мая. Литургическое чтение: Ин 3, 1-15**

«Если, выполняя Четвертый Шаг, мы, как прожектором, осветили всю нашу жизнь, наглядно выявив то прошлое, которое нам не хотелось бы вспоминать; если мы пришли к пониманию того, как неразумные суждения и действия причинили вред нам и окружающим, то, значит, мы не должны жить дальше с этими терзающими нас призраками нашего прошлого. Мы должны побеседовать с кем-нибудь о них» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 64). Для многих из нас Пятый Шаг предшествует генеральной исповеди у священника. Другие, наоборот, имеют опыт участия в Таинстве покаяния до сдачи 5-го Шага. Как бы то ни было, принципы честности и открытости, на которых строится 5-й Шаг, играют принципиальную роль и для практики церковной исповеди. Многие члены АА, насколько мне известно, именно благодаря работе над 4-м и 5-м Шагами находят свой путь в Церковь. В 5-м Шаге мы рассказываем другому человеку о нашей прошлой жизни: с опорой на работу, проделанную в 4-м Шаге, мы раскрываем наши секреты, грехи, обиды и страхи, рассказываем о детстве, о значимых отношениях и т.д. Если сначала в работе над 4-м Шагом мы обращаемся к ситуациям, непосредственно связанным с нашим алкоголизмом, то постепенно горизонт нашего видения расширяется, мы начинаем видеть собственную жизнь в целом. Мы начинаем ясно видеть, что алкоголизм, который мы обвиняли во всех наших бедствиях, на самом деле был только следствием целого комплекса решений и обстоятельств. По завершении работы над 4-м Шагом встает необходимость найти кого-нибудь, кому можно было бы рассказать о своей жизни. Некоторые из нас выбирают для 5-го Шага священника, другие – психолога, однако, по мнению «старичков» АА, самым правильным было бы «сдать» 5-й Шаг тому, кто сам имеет опыт работы по программе выздоровления – другому выздоравливающему алкоголику (не исключено, впрочем, что тот может оказаться и священником, и психологом). В сегодняшнем евангельском отрывке я услышал удивительные слова: «Дух дышит, где хочет...» (Ин 3, 8). Дух Святой может дышать, действовать в любом, казалось бы, незаметном и будничном событии и может отступить от святых, священных действий по тем или иным причинам. Если я отношусь к 5-му Шагу серьезно и вдумчиво, я увижу благодатные духовные изменения в жизни. Пятый Шаг – это, как правило, серьезное духовное потрясение, настоящая «перемена ума», «метанойя», это начало покаяния. Я озвучиваю, честно и искренно открываю другому самые темные стороны моей жизни. Другой человек не осуждает и не учит меня: он внимательно слушает! И тогда я начинаю ясно сознавать о себе такие вещи, в которых меня не убедили бы и сто проповедников. И дары от Бога не замедлят явиться. Господи, дай мне силы быть честным перед Тобой, другими людьми и самим собой.

### **2 мая. Литургическое чтение: Ин 2, 12-22**

После того, как программа АА отучила нас от алкоголя, предстоит проделать немало работы, чтобы духовно расти и двигаться вглубь. Зачем это нужно? Чтобы не вернуться назад, в алкогольный кошмар. Даже если кому-то удастся оставаться физически трезвым, застряв на внешнем, поверхностном участке АА или, в лучшем случае, на первых трех Шагах, такого человека я не решусь назвать по-настоящему трезвым, а тем более выздоравливающим. Это «сухой», непьющий алкоголик. Ему удалось остаться физически трезвым, но он не протрезвел духовно, душевно и эмоционально. А ведь наша литература говорит о том, что не пить – это «только начало выздоровления». Большинство из тех пьяниц, которые не поднялись на ступеньку Пятого Шага, рано или поздно вернулись к бутылке, ведь под нашим алкоголизмом скрывается та или иная неправда, духовное уродство, без исцеления которого *не пить* просто невозможно. Алкоголизм – это духовное заболевание. «...Если мы не пройдем этот важный этап (5-й Шаг – авт.), мы не сможем бросить пить. Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, они использовали более простые методы. Почти неизбежно они,

в конце концов, напивались» («Анонимные Алкоголики», с. 71). «...Дом Отца Моего не делайте домом торговли», – сказал Иисус Христос в сегодняшнем евангельском отрывке. Эти слова можно понять и так: не превращайте свою бессмертную душу в место, где много грязи и вранья, в вертеп разбойников, в кладбище страстей и пороков. Поэтому я стараюсь со всей ответственностью и рвением отнестись к 5-му Шагу. Ведь от этого зависит многое, возможно, вся моя жизнь. Но я не думаю о Пятом Шаге как о болезненной и страшной операции. Для меня освободиться от груза прошлых обид и поражений, от накопившейся за годы пьянства неправды, от грязи и пыли, сделать свою душу легкой и чистой – это здорово, это интересно, это прекрасно. Господи, молю Тебя не только о себе, но и о всех членах АА, которые приступили к 4, 5 и 6 Шагам – помоги нам преодолеть страх и лень и во славу Твою завершить этот важный этап в выздоровлении.

### **3 мая. Литургическое чтение: Ин 3, 22-33**

Члены АА, которые принимали 5-й шаг (обычно на это уходит целый день) свидетельствовали, что наряду с естественной усталостью они чувствовали радость и вдохновение. Радость за алкоголика, нашедшего в себе силы рассказать о себе самую нелюбимую правду, обретшего новое качество трезвости и жизни, вступившего в духовную часть программы 12 Шагов. Сегодня в храме я услышал слова: «Имеющий невесту есть жених; а друг жениха, стоящий и внимающий ему, радостью радуется, слыша голос жениха» (Ин 3, 29). Так Иоанн Креститель образно описал свои отношения с Иисусом Христом, назвав себя другом Жениха. Мне подумалось, что тот, кто выслушивает алкоголика – тоже в какой-то мере друг жениха, который «радостью радуется, слыша голос жениха». А алкоголик, который прощается с прошлым, открывает дверь в новую жизнь, чем не жених, ведь он в каком-то смысле теперь обручен трезвости. Сколь ни была бы черна и трагична история, рассказанная в 5-м Шаге – это все равно праздник, праздник жизни, праздник возрождения. Когда я собирался делать свой 5-й Шаг, я (из ложной скромности) боялся занять чужое время. И тогда мне запомнились слова, сказанные моим наставником по Программе: «Сегодня важнее тебя и твоей истории нет ничего на свете, – сказал он мне. – Я готов слушать тебя хоть всю ночь». Быть внимательным к человеку, отдавать, ничего не требуя взамен: ни денег, ни благодарности – при этом испытывать неподдельную радость – в этом уникальность нашего Содружества. В АА присутствует настоящий евангельский дух, дух принятия, милости, прощения, ведь наше Содружество, не будучи церковью, произошло все-таки от церковного древа. И кто может этому возразить или воспротивиться? Моя сегодняшняя молитва Господу о том, чтобы мне всегда радоваться духовному росту новичка, о том, чтоб всегда оставаться «другом жениха», ибо, отдавая, мы получаем.

### **4 мая. Литургическое чтение: Ин 20, 19-31**

Евангельский отрывок об уверении Фомы заканчивается восклицанием уверовавшего апостола: «Господь мой и Бог мой!» (Ин 20, 28). Мы тоже можем войти в близость общения с Богом, чтобы с любовью назвать Христа своим Богом и Господом, но для этого нам нужна вера и решимость, открытое сердце. 5-й Шаг помогает научиться открытости, уязвимости, на практике понять, что значит: сила Моя в немощи совершается. Как учит аскетическая традиция, от страстей освободиться не легко, даже невозможно без помощи Божией, но вот от грехов прошлого, от неправильных, злых поступков, обличив их в Пятом Шаге перед членом Содружества, которому мы доверяем, очиститься можно и необходимо. Как мы можем влить в наше сердце новое вино Божией благодати, если сосуд доверху заполнен мутной брагой похмельных воспоминаний, тайн, страхов, вины, раскаяния и т.п. Если груз прошлой пьяной жизни, исполненной всяческой неправды и беззакония, не сбросить с души, то как я увижу Христа и назову Его моим Богом? Раньше меня «выручало» осуждение, обвинение других и до слез жаление себя. Но «облегчение не наступает, когда находишь изъяны у других» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 65) и жалость к себе – очень ненадежный спутник. Признание перед другим выздоравливающим алкоголиком истинных причин моих недостатков совлекло пелену с моих духовных очей, и я увидел, как Высшая Сила входит в мою жизнь, я узнал в ней евангельского Христа и теперь тоже могу воскликнуть вместе с Фомой: «Господь мой и Бог мой!»

### **5 мая. Память преподобного Виталия (VII)**

Церковь празднует память преподобного Виталия, и вот удивительное его житие. Он жил в Александрии при патриархе Иоанне Милостивом. Святой, достигнув преклонного возраста, взял на себя необычный подвиг. Весь день он трудился и зарабатывал 12 монет, а вечером он приходил к одной из проституток города и, отдав ей деньги, просил на эту ночь соблюсти себя в чистоте. Затем преподобный запирался с грешницей в комнате и, пока та спала, старец всю ночь молился. Жители Александрии, не зная правды, всячески оскорбляли его, а некоторые клирики донесли на Виталия святому патриарху Иоанну Милостивому. Но тот не поверил доносчикам и сказал: «Перестаньте осуждать, особенно иноков». Когда же старец скончался и покаявшиеся блудницы открыли народу правду, святитель Иоанн Милостивый радовался, что не поверил клеветникам и не осудил праведника. С тех пор многие александрийцы положили себе завет не осуждать

никого. Порой мне так хочется осудить кого-либо из анонимных: «Да он не выздоравливает. Да она – дура, она позорит наше Содружество. А этот постоянно нарушает традиции АА». Но только Богу известно, кто выздоравливает, а кто – нет. В нашем удивительном братстве (об этом, как правило, узнаешь, пройдя через годы выздоровления) подвизается, спасается и бескорыстно служит столько тайных, незаметных рабов Божиих и подвижников, которые своим скромным примером помогают и новичкам и сорвавшимся, трудами которых создаются новые группы и поддерживаются старые, – что даешься диву. И еще: в конце каждого собрания зачитывается текст: «Оставьте в этих стенах то, что вы здесь услышали. Пусть здесь не будет сплетен и осуждения. И тогда любовь нашей программы будет вырастать в нас день за днем». Один член АА разносил про другого сплетни и ругал его в течение нескольких лет. Кончилось тем, что сплетник сорвался в алкоголь жутким образом. Если меня заповеди Божии не могут остановить от греха осуждения, то пусть хотя бы страх очутиться в луже, из которой еле выбрался, остановит.

### **6 мая. Литургическое чтение: Ин 3, 16-21**

«Суд же состоит в том, что свет пришел в мир; но люди более возлюбили тьму, нежели свет...» (Ин 3, 19). Если эти слова Христа отнести к болезни и выздоровлению от алкоголизма, то становится понятным, почему только немногие сумели «зацепиться» за АА и работу по Шагам. Когда я посещал так называемую малую группу, где мы изучали «Большую книгу» и двигались вперед, работая по 12-ти Шагам, то очень удивился тому, что после 5-го шага количество участников сократилось в четыре раза, с двадцати четырех до шести. Это обычно дело. Ведь в 4 и 5 Шагах мы расстаемся со своим пьяным, темным прошлым и встречаем Бога, – объяснил мне один «старичок» из группы, – далеко не все хотят меняться и духовно расти. Я неоднократно сталкивался со случаями, когда алкоголик предпочитал потерю семьи, работы, дорогих людей, самой жизни, тому чуду, которое дает выздоровление в АА. Почему так происходит? Неужели постоянные боль, стыд, ужас, которые неизбежно сопровождают пьяниц, дороже полноценной и счастливой жизни? Похоже, наиболее верный ответ можно найти в сегодняшних евангельских словах. Собрание АА, работа в программе выздоровления – это своего рода суд, и состоит он в том, что вся моя жизнь выносятся на свет, как будто освещается прожектором. Никаких тайн не остается, рассеивается миф о том, что я исключительный, талантливый, несчастный человек и пью, потому что недобрые люди и тяжелые обстоятельства вынуждают. Иногда свет слепит глаза, и хочется от него спрятаться в подвал. Но я выбираю свет, Христа, правду. А вы?

### **7 мая**

Сейчас, начиная со светлого дня Пасхи Христовой, Церковь читает Евангелие от Иоанна. Сегодня мне открылись в нем такие слова: «Я свет миру. Кто последует за Мной, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни» (Ин 8, 12). В нашей «Большой книге» есть фраза: «Как темно бывает перед рассветом!» («Анонимные Алкоголики», с. 8) – эти слова поистине берут за живое. Во тьме тоже можно жить, вернее, существовать. Ведь живет же подавляющее число алкоголиков во тьме. И ничего, некоторые из них даже говорят, что они довольны своей жизнью, ведь алкоголь разрушает человека не только физически и психически, но и духовно. Падает уровень притязаний, ложь становится частью личности, алкоголик готов жить в грязи и позоре, лишь бы стакан был полон. В потемках тоже есть жизнь. Кажется, что тебя никто не видит, поэтому, когда я спивался, то не любил света, тепла, ясной погоды. Свет забрезжил, когда я переступил порог собрания АА. Я стал посещать группы, читать книгу «Жить трезвыми», со временем выбрал себе наставника – и в моей жизни стало рассветать. Позже, когда я начал работу по Шагам, особенно по 4-му и 5-му, свалив с себя гору грехов, обид и страхов, я встретил могучую помощь и поддержку моей Высшей Силы – любящего и милующего Христа, назвал Его своим именем, потому что воссиял яркий свет в душе, и я стал видеть ясно. Теперь я не понимаю, как можно жить, ползать, существовать во тьме, как можно смерть, гниение и тьму предпочесть свету и радости. Для меня следовать за Христом – это лишь не мешать Ему каждый день входить в мою жизнь и освящать ее.

### **8 мая. Память апостола и евангелиста Марка**

Сегодня память апостола и евангелиста Марка, называемого также Иоанном-Марком. Как говорит церковное предание, в ночь крестных страданий Христа он следовал за Иисусом, завернувшись в плащ, и когда в Гефсиманском саду воин пытался схватить его, вывернулся и нагой убежал. Святой Марк был ближайшим сподвижником апостолов Петра, Павла и Варнавы. Когда апостол Павел находился в узах в Риме, Марк прибыл в этот город, где и написал святое Евангелие. Предположительно это было около 62–63 годов. В Александрии он положил начало христианскому училищу, из которого впоследствии вышли знаменитые отцы и учителя Церкви. Ревнуя об устройении церковного богослужения, апостол Марк составил чин литургии для александрийских христиан. В Александрии он поселился в доме сапожника, которого впоследствии посвятил во епископа. Александрийские язычники, разъяренные успешной проповедью апостола, в конце концов, убили святого Марка, и он принял от Господа неувядающий венец славы: апостола, евангелиста и мученика. Все мы,

выздоровливающие Анонимные Алкоголики несем благую весть тем, кто еще страдает, кто в ужасе с трясущимися руками и болью в сердце просыпается по утрам и не может вспомнить, что же он вытворял вчера. Мы делаем это не потому, что мним себя умнее врачей, психологов, «духовнее» священников, которые тоже изо всех сил помогают пьяницам. Мы делимся своей трезвостью, потому что у нас есть живой опыт исцеления, и, самое главное, ради укрепления собственной трезвости. Если я вижу на группе алкоголика, которому я говорил о чуде АА и о преображении в программе выздоровления, сердце наполняется необыкновенной радостью, покоем и силой. Все мы – члены братства АА – апостолы трезвости. Наше евангелие, наша благая весть о том, что, следуя принципам 12-ти Шагов, можно обрести трезвость. Однако не только физическую трезвость от алкоголя, а нечто гораздо большее и лучшее: трезвый, духовный, уверенный взгляд на себя и мир, смысл жизни, полноту и счастье. Трудясь в программе выздоровления, находим мы потерянных друзей и родных, обретаем новую прекрасную жизнь. Многие из нас на этом пути встречают живого Бога и Небесного Отца, Церковь и, наконец, вечную жизнь.

## **9 мая**

Я выздоравливаю от смертельного хронического прогрессирующего заболевания, к тому же семейного, если я ежедневно духовно тружусь и расту. И это есть акт подлинного смирения. Признать, что я алкоголик, что я бессилен перед рюмкой, что я тяжело болен и что сам я не в силах справиться с алкоголизмом – что же это, как не смирение, т.е. я с миром, покорностью в сердце признаю правду о себе, признаю свою меру, вступаю в реальность. Казалось бы, я признаю себя побежденным, пораженным и вслед за этим должен последовать скучный, бесцветный, томительный период плена. Но происходит всё как раз наоборот. В программе АА я пробуждаюсь от сна, я начинаю как бы заново жить и дышать полной грудью. Особенно мне поможет в этом выздоровлении служение на группе и общение с новичками. Когда я занимаюсь 12-м Шагом, т.е. делюсь опытом трезвости и проявляю заботу о родной группе, некая сила, вдохновение входят в сердце, наполняют его радостью и одновременно покоем. «Кто служит ближнему в смирении, тот прославится», – говорил святой Ефрем Сирийский. Для того, чтобы выздоровление, труды в АА наполнить высшим достоинством, смыслом и ценностью, я призываю Тебя, Христе, я помню, что Ты указал мне путь к трезвости и стараюсь чаще соединяться с Тобой в Святой Евхаристии, в Таинстве Тела и Крови. Потому что там, где присутствуешь Ты, все наполняется смыслом и красотой: на шипах вырастают розы. Сегодня – день Победы. Вспоминаю, какими ужасными пьянками и позорными приключениями сопровождался этот праздник до прихода в АА. Мне и сегодня стыдно вспоминать о том, как я использовал любой светлый праздник для темных дел. Теперь для меня, для всех нас, выздоравливающих алкоголиков, 9 мая – это день победы над хитрым, властным, сбивающим с толку врагом, победы в войне, где пленных не берут и где смерть всегда позорна. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы в этот день мне избежать компаний, где присутствует спиртное, и посетить собрание АА.

## **10 мая. Литургическое чтение: Ин 6, 14-27**

Сегодняшний евангельский отрывок повествует о том, как Христос пришел к ученикам Своим по воде, по морю. Нередко я чувствую, как утопаю в житейском море, суеты, отрицательные эмоции, дурные, неприятные мысли и чувства захлестывают, я буквально захлёбываюсь в мирской суете. Это признак того, что я «выпал» из программы выздоровления. Иногда я думаю: слава Богу, что я алкоголик, потому что болезнь постоянно напоминает мне о духовном росте, о моем призвании и о Боге. Если я не хочу сорваться, или не хочу жить «на сухую», в постоянном «раздрае» и душевной боли, я должен трудиться, учиться каждый день принимать себя и мир, учиться сотрудничеству с Господом и другими людьми. С тех пор, как я вступил в братство АА, я перестал в одиночку плыть по беспокойному житейскому морю. Во-первых, со мной в корабле друзья по выздоровлению; потом, благодаря Христу, я обрел небесного Отца и Наставника. Когда Господь в моей лодочке, я всегда на верном пути. Поэтому, если я чувствую, что не справляюсь с собой, первое, что я делаю, – встаю перед иконой и читаю молитву о душевном покое. Напоминаю себе, что я алкоголик, что бессилен перед болезнью, о том, что есть Бог, Который выше и дороже всего на свете; потом читаю молитву 3-го Шага. Но часто бывает, что этого недостаточно, и тогда я звоню наставнику по программе. «Старайтесь не о пище тленной, но о пище, пребывающей в жизнь вечную, которую даст вам Сын Человеческий» (Ин 6, 27). Пусть эти божественные, вдохновенные слова будут для меня и для всех нас девизом, призывом в выздоровлении. Не пить, чтобы найти хорошую работу, раздать долги, наладить семейную жизнь – этого слишком мало. Трезвость в АА – для меня это дверь в духовную жизнь, в прекрасный сад, где я обретаю любимого Христа и Бога. Господи, дай мне мудрость во всех жизненных неурядицах обращаться за помощью к Тебе и применять принципы 12-ти Шагов.

## **11 мая. Неделя святых жен-мироносиц (Мк 15, 43 - 16, 8)**

Есть в православной иконографии замечательный сюжет, и на его мотив с древних времен и до сего дня

вышиваются плащаницы, лучшие из которых являются настоящими шедеврами и попадают в галереи и музеи. Богач Иосиф Аримафейский, член синедриона Никодим, оба – тайные ученики Христа, и жены-мироносицы, которые следовали за Христом и служили – погребают Господа Иисуса, при этом скорбя и плача. Женщины – ученицы Господа сделали, что могли, исполнив до последнего свой долг любви. Они были верны Христу, не оставили Его, когда все ученики испугались и разбежались; самый верный отрекся от Него, а другой продал за 30 сребреников. Этот день – праздник верности. Верности и любви. Когда я пил, когда мы, пьяницы и алкоголики, умирали, умирали от этой таинственной и жуткой болезни, имя которой алкоголизм, все оставили нас: друзья, близкие, сослуживцы, сотрудники. Только самые родные: мама, жена, дочь – оплакивали едва живых, но родных, дорогих им пьяниц; вопреки всему надеялись и верили, что Бог исцелит, что кто-то поможет. Вспоминаю мою последнюю пьянку, которая длилась целое лето, 3 месяца. Я чудом остался жив и довел свою бедную маму до того, что всё лицо ее сделалось серым и покрылось мелкими морщинками. А осенью я нашел АА, вернее, содружество АА открыло мне свои объятия, еще правильнее, Бог коснулся моей пораженной, измученной души через программу «12 Шагов», через правду о себе и алкоголизме, которую донесли до моего сердца выздоравливающие алкоголики. Я благодарен всем вам, которых иногда с презрением называют «созависимыми», всем женщинам-страдалицам, кому выпала доля разделять жизнь с пьяницами. Жены первых алкоголиков-американцев написали для нашей бессмертной книги «Анонимные Алкоголики» две важные и очень трогательные главы. Они же создали движение для родственников и друзей алкоголиков и тем положили начало параллельным 12-шаговым содружествам, которых на сегодняшний день насчитывается несколько десятков. Они верили, когда уже никто не верил, любили, когда надежда иссякла. Даже у нас самих. Одна женщина создала в городе Ижевске шесть групп Ал-Анон (групп для родственников алкоголиков). Многие из вас по-настоящему поддерживают нас, Анонимных Алкоголиков, в выздоровлении. Если в Православной Церкви день жен-мироносиц – праздник женщин-христианок, то пусть для мира выздоравливающих алкоголиков и их окружения сегодняшний день будет праздником членов Ал-Анона. Мир вам, поклон, благодарность и да благословит вас Бог. Думаю, алкоголики всего мира присоединятся к моим словам.

## **12 мая**

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам» (Мф 7, 7). Эти утешительные, чудные слова Господа, взятые мной сегодня наугад из Евангелия, – для меня и совет, и просьба, и призыв. В те времена, когда я пьянствовал, и просить-то было особенно не о чем, кроме как о том, чтобы были деньги на спиртное, и не было похмельных ужасов. Просить, искать, стучать казалось чем-то непристойным и диким. Мне казалось, что я самодостаточен и силен. Теперь я учусь просить о помощи, искать ответы на свои вопросы, добиваться желаемого. Я также учусь заботиться о себе: о теле, и о душе. Если мне неприятно, если унижают, обманывают, лгут в глаза, я заявляю о гневе, обиде и боли. Активная жизненная позиция, когда я не боюсь заявлять о своих правах и нуждах – это тоже духовное взросление. Если я стучу в чью-то дверь, то совсем не обязательно, что вызываю этим раздражение и беспокойство. Оказывается, кое-кто ждал, чтобы я постучался и попросил. Иногда приходится проявлять настойчивость, стучать и искать с упорством и силой, чтобы услышали. Если я прошу что-либо у Бога, то стараюсь подкреплять свои просьбы действиями, что раньше, в пьяной жизни, для меня было немыслимым. Важно прислушаться к своим просьбам, и если я вижу, что просимое действительно важно, проявить настойчивость. Ведь под лежащий камень и вода не течет. Господи, помоги мне выработать духовную интуицию, научи понимать, о чем и как просить; научи проявлять терпение и настойчивость в молитвенных просьбах.

## **13 мая. Память святителя Игнатия Брянчанинова**

Открыться другому человеку, вскрыть гноящуюся рану, освободиться от «постыдных тайн», от боли и стыда – как это, кажется, сейчас просто и естественно. Насколько же это казалось ненужным до прихода в АА и непосильным, когда я начинал путь трезвения! 5-й Шаг – это ушат холодной воды, который тем труднее принять, что ты знаешь о нем, готовишься к нему. В правилах ведения групп есть фраза, которую зачитывает ведущий, если кто-то из участников группы начинает болтать, а не высказываться, или уперно молчит: «Мы больны настолько, насколько мы не выговариваемся». В церкви я стараюсь регулярно исповедоваться священнику, но многие грехи прорастают снова и снова и приходится называть одно и то же. Работа над Пятым Шагом позволяет увидеть истинную природу моих грехов и недостатков. Теперь я не боюсь их, мне даже нравится трудиться над своими ошибками и изъянами души. Сегодня за Божественной литургией я услышал слова Спасителя: «...Вот дело Божие, чтобы вы веровали в Того, Кого Он послал» (Ин 6, 29). Очищая сердце от страстей и пороков в 5-м Шаге, я укрепляю, оживляю свою веру во Христа и Церковь. Растет и доверие наставнику и друзьям по сообществу АА, и я верю, что эти люди посланы мне в помощь. Сегодня память замечательного русского святого, духовного писателя и подвижника, епископа Игнатия Брянчанинова. Вот что он пишет о вере: «Кто ж не верует в Сына Божия? Не только тот, кто открыто, решительно отвергает



Его, но и тот, кто, называясь христианином, проводит греховную жизнь, гоняется за плотскими наслаждениями, тот, у кого бог – чрево, у кого бог – серебро и золото; у кого бог – земная слава! тот, кто почтил земную мудрость, враждебную Богу, как бога». Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы быть искренним и откровенным не только на исповеди в церкви, не только на группах АА, но и во всех моих делах и обстоятельствах.

#### **14 мая. Литургическое чтение: Ин 6, 35-39**

Бывает, что собрания посещаешь часто и читаешь программную литературу, и общаешься с наставником, и служением занимаешься, а в душе остается голод, неудовлетворенность. Бывает, что регулярно причащаешься и исповедуешься, дома усердно молишься, изучаешь святых Отцов, но не покидает состояние тревожности и тоски; как-то неуютно, неприкаянно. Если я гребу одним веслом, то или буду плавать по кругу на одном месте, или же, в лучшем случае, крайне медленно. Для некоторых алкоголиков (да и не алкоголиков тоже) возникает дилемма: или АА или Церковь? Откуда такой вопрос появляется? Почему я должен выбирать? И АА, без которых я наверняка погибну, и Церковь, которая меня, как заботливая мать, питает небесной пищей. Поэтому многие из выздоравливающих алкоголиков являются сознательными, активными членами святой Церкви. И я стараюсь идти этим путем. Ведь программа 12 Шагов вышла из Евангелия, из Церкви, поэтому многие идеи нашей философии переплетаются с Божественным учением Господа Христа. Для меня АА и Церковь, как два крыла, на которых я парю над болезнью и грехом, с помощью которых я приближаюсь к Богу. Господи, дай мне на сегодняшний день разум и покой души, помоги оставаясь верным чадом святой Твоей Церкви, быть активным членом содружества АА.

#### **15 мая**

«Страх – это зло, он разъедает душу, как ржавчина. Всё наше существование пронизано страхом» («Анонимные Алкоголики», с. 66). Страх, тревога, которые могут терзать и мучить меня в течение всего дня, а также связанные со страхами тоска, уныние и депрессия, покидают нас, теряют свою гнетущую власть над нами, мы освобождаемся от них в Пятом Шаге. Выставить на показ, проявить на свет, обличить (как говорят святые Отцы) страх, смотреть ему в лицо, смотреть на него, не отворачиваться и не бежать, как мы зачастую делали раньше – вот верное средство против страха. Есть еще одно средство против страхов, беспричинной тревожности и уныния. Для написания 4-го шага, предшествующего Пятому и для того, чтобы сдать, рассказать другому алкоголику Пятый, требуется много времени. Я учусь быть один, сосредотачиваться за работой, не отвлекаться на телефонные звонки и всякую суету. Провести вечер с книгой или за анализом своих ошибок и недостатков; выписать чувства, которые испытываешь в данный момент; начать вести дневник, писать стихи или пьесы; приготовить вкусный ужин, изучать иностранный язык, который откроет целый мир, например, французский – всё это требует уединения, усидчивости и сосредоточенности. В первую очередь, молитва и молитвенные размышления учат меня искать уединения. С Богом, с интересными занятиями я один, но не одинок. Работа по 4-му и 5-му Шагам научила меня не бояться страхов и уныния. И еще: чтение житий христианских подвижников и святых, их пример мужества, верности и любви ко Христу вдохновляет потерпеть с любовью такого нелегкого соседа, как самого себя. О чем говорит житие сегодняшнего святого? Я старался кратко излагать то или иное житие, но сегодня прочитайте его сами. Где найти? Например, в церковной книге – минее, посвященной этому дню и этому месяцу. Хотя быстрее всего – в Интернете. Постарайтесь найти время и посмотреть самостоятельно, ведь мы с Вами выздоравливаем. Ну, пожалуйста!..

#### **16 мая. Литургическое чтение: Ин 6, 48-54**

«Я есмь хлеб жизни... Я – хлеб живой, сшедший с небес: ядущий хлеб сей будет жить вовек... Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день» (Ин 6, 48, 51, 54). Наркология говорила: сделать тебя трезвым физически – это наша цель. Но не смогла. Психотерапия говорила: я разберусь с твоими внутренними проблемами, и ты будешь пить, но при этом будешь счастлив. Я разбирался с детскими комплексами, пил по-прежнему и оставался несчастным и одиноким. Священник советовал: читай акафист «Неупиваемой Чаше», кайся в грехе пьянства, езжай на святые источники, к знаменитому старцу – и бес пьянства отойдет от тебя. Ничего не помогало. Я каялся, молился, постился, ездил к старцам и на источники, но пил еще больше, спивался и умирал. Когда я, поспешая на собрание АА, которое проходит в наркологическом учреждении, вижу, как из дверей навстречу мне выходит пьяница с мукой и отчаянием в глазах, то удивляюсь: всё так просто, спустись на один лестничный пролет, в комнату, где сидят Анонимные Алкоголики, и ты найдешь гораздо больше, чем физическую трезвость. В знаменитый Серпуховский монастырь к чудотворной «Неупиваемой Чаше» приходят алкоголики, но чудо избавления от алкоголизма происходит с одним из тысячи, остальные возвращаются к бутылке. Вы спросите почему? Я не знаю, но думаю, потому, что Бог не нарушает свободу человека и бесконечно уважает ее. Если человек в глубине души

по-прежнему хочет пить, напиваться, Бог не сможет забрать от него это желание. Когда мотивы спутаны, желания противоречивы, вера не подкрепляется опытом, трудно ждать от человека ясности в духовных вопросах. С другой стороны, когда я вижу анонимного брата, которому становится скучно на собраниях и неинтересно жить, то удивляюсь: ведь наша программная литература рекомендует со временем выбрать себе религию тем, кто ни к какой не принадлежит. Я родился и вырос в России, мне открылся Господь в нашей российской Православной Церкви. Я не представляю себе продуктивную духовную жизнь вне Церкви. Но это мой опыт, а как Вы думаете? А самое важное в церковной жизни – это божественная Евхаристия, Тело и Кровь Христа, вкушая которые, я соединяюсь со Христом и Церковью, очищаюсь, просветляюсь умом и сердцем. Тогда выздоровление в программе «12 Шагов», отношения с собой и другими людьми, вся жизнь обретают высший смысл. Господи, «подавай нам истее Тебе причащаться в не вечернем дни Царствия Твоего».

### **17 мая. Память мученицы Пелагии, девы Тарсийской**

Сегодня память святой Пелагии, девы и мученицы. Она жила в III веке в городе Тарсе Киликийской области Малой Азии и была дочерью знатных язычников, а когда услышала проповедь о Христе, уверовала в Него и решила посвятить Ему жизнь, сохранив целомудрие. Наследник императора Диоклетиана пленился ее красотой и пожелал взять ее себе в супруги, но святая отказала. Тогда в отчаянии юноша пронзил себя мечом, а мать Пелагии, испугавшись гнева императора, сама отвела ее на суд к Диоклетиану, как христианку и мнимую виновницу смерти его сына. Сначала император пытался отвести святую деву от Христа, суля ей всяческие земные блага, но та с презрением отвергла предложение императора. Приговоренная к сожжению в медной печи в виде огромного вола, святая сама вошла в раскаленные створки печи, где тело ее расплавилось, как воск, и наполнило весь город благоуханием. Кости же святой остались неповрежденными и были выброшены язычниками за город. Согласно преданию, из пустыни пришли четыре льва и охраняли останки мученицы, пока епископ Клинон, крестивший Пелагию, не пришел на то место. Он с почестями похоронил останки святой девы. Все мы источаем «духовную воню», дурную и зловонную, когда держим в себе душевную нечистоту, или приятную и благоуханную, если душа чиста от греховной скверны. Совершая Пятый Шаг в АА, приступая к полноценной и полновесной исповеди в церкви, я отделяю от себя пласт болезни, грязи и порока. «Пока мы с полной откровенностью не поговорили с кем-нибудь о наших недостатках и не послушали, как кто-то делает то же самое, мы всё еще не ощущали полной сопричастности. Ответом стал Пятый Шаг. Он установил настоящую близость с людьми и Богом» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 67). Это – шаг мужества, и пусть прекрасное житие святой Пелагии будет для меня вдохновляющим примером не бояться отпустить своё греховное алкогольное прошлое. Смело, мужественно и откровенно рассказать о своих обидах, страхах и недостатках – вот для меня подвиг, который приближает ко Христу, и делает душу благоуханной. Я прошу на сегодняшний день у Господа мужества и честности.

### **18 мая. Литургическое чтение: Ин 5, 1-15**

Алкоголизм – это болезнь духа, души и тела. Но это и социальная болезнь, когда отношения в семье, на работе, в окружении нарушены. Мы, словно расслабленный из сегодняшней евангельской истории, долгие годы лежали бездвижно, парализованные болезнью. Я мог бегать, суетиться, но воля и самый мой дух оставались парализованными. Ложь, вьёвшаяся, как ржавчина, в мой мозг, застаревшие страсти и пороки – всё это заставляло меня, по сути, неподвижно лежать, хотя я по временам мог заниматься кипучей деятельностью, которая была ни чем иным, как суетой. В программе АА выздоровление происходило на всех уровнях: на духовном – я очищался от прежних страстей и грехов и начинал сотрудничать с Богом как с любящим Отцом; на телесном – я отказывался от разрушающего меня алкоголя и начал заботиться о здоровье; на душевном – налаживал отношения, выстраивал здоровые «границы» в общении с другими; и, наконец, на социальном – начал всерьез относиться к работе, к обязанностям в семье. «Встань, возьми постель твою и ходи» (Ин 5, 8) – сказал мне однажды Христос в ответ на мои стенания, что я расслаблен и страдаю. Но прежде прозвучал вопрос: «Хочешь ли быть здоров?» Третья традиция АА гласит, что «...единственным условием для того, чтобы стать членом АА, является желание бросить пить». Это желание может быть слабым, бледным, едва заметным, но оно непременно должно быть. С течением времени в процессе выздоровления оно усиливается, растёт и крепнет. Сегодняшний евангельский отрывок – обо мне, о нас, выздоравливающих алкоголиках, которых исцелил Господь. Исцелил, когда все ожидания и надежда были потеряны, когда вера в чудо исцеления иссякла и оставалась только боль, отчаяние и слабое желание быть исцеленным. «Встань и ходи». Для меня это – активно жить, действовать, дышать полной грудью, что называется, во славу Божию и на радость людям. Христос исцелил расслабленного, а тот..., но не хочется и думать об этом (см. Ин 5, 12-16). Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы быть благодарным Тебе, Господи, и учиться благодарить.

### **19 мая. Память праведного Иова Многострадального (Ин 6, 56-69)**

«Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем» (Ин 6, 56). Эти слова, сказанные

Христом Господом, я услышал сегодня за божественной службой любви – литургией. Они отозвались в моем сердце: алкоголизм, мой крест, болезнь и дар Божий – это в том числе и болезнь одиночества. Кто из нас не пил в одиночку, хоть иногда? Я был один, когда пил, особенно с похмелья, и даже когда был физически трезв, чувствовал себя одиноким в целом мире. Мы все – единый Адам, одно целое. Особенно остро это чувствовалось на собраниях АА. Все мы – единое Тело со Христом и во Христе. Поэтому, соединяясь, причащаясь Святых Тела и Крови Господа Иисуса, я соединяюсь с Его Невестой – Церковью и в более глубоком и эсхатологическом смысле со всеми людьми, со всем человечеством, потому что Господь излил Свою Пречистую Кровь не за меня только, и не за православных христиан или анонимных алкоголиков, но за всех людей, плохих и хороших, пьяных и трезвых, падших и праведных. Поэтому, наверное, после причащения уходит чувство одиночества. Сегодня память многострадального Иова, ветхозаветного праведника, который потерял всё: семью, имущество, здоровье – буквально за один миг. Будучи честным и богобоязненным человеком, он искренне говорил Богу о своих чувствах, о боли и обиде, и Господь похвалил его искренность, а потом вернул ему утраченное, даже с прибытком. Я тоже многое потерял из-за моего ужасного пьянства: друзей, родных, работу, здоровье, уважение близких, веру в себя, но благодаря АА вернулось если не все, то многое. Но главное, что теперь я не один, и я теперь знаю, что группа – прекрасное лекарство от одиночества и уныния. К Иову пришли друзья и родственники «тужили с ним и утешали его за всё зло, которое Господь навел на него» и каждый дал ему «по кесите и по золотому кольцу», так что у Иова стало вдвое больше, чем он имел прежде. Каждый из вас, из нас братьев и сестер по АА, дает мне часть своей любви и духовного опыта, и я теперь вдвое богаче, чем был до того. Я не один, я с вами, и все мы в Господе, в Его божественной любви. Сегодня я молюсь о том, чтобы мне быть с Тобой, Господи, честным и искренним до конца подобно праведному Иову.

## **20 мая. Память преподобного Нила Сорского**

Сегодня память преподобного Нила Сорского. Он родился в 1433 г. и происходил из рода бояр Майковых, а иночество принял в обители святого Кирилла Белозерского. Преподобный много путешествовал по Востоку, изучал монашескую жизнь в палестинских и афонских обителях. По возвращении на Русь он удалился на реку Сору в Вологодской земле, поставил келлию и часовню, где вскоре возник монастырь с новым в то время у нас скитским уставом, заимствованным преподобным на Афоне. Главным подвигом иноков была борьба со страстями, в результате чего в душе рождается мир, в уме – ясность, в сердце – сокрушение и любовь. В своей жизни святой подвижник отличался крайней нестяжательностью и трудолюбием. Житие святого Нила – удивительное утешение и елей на раны русских анонимных алкоголиков. Мы подобно преподобному из-за моря привезли спасительную, невиданную для России программу исцеления от неизлечимой, смертельной и прогрессирующей болезни под названием алкоголизм. Возникло братство русских выздоравливающих алкоголиков со своим строгим уставом (12 Шагов и 12 Традиций). Наше Содружество по большому счету никому не нужно и не интересно – ни Церкви, ни государству, ни медицине. Но мы живем, трезвеем и развиваемся. Главное для нас – духовное делание, очищение сердца от страстей, ума – от суетных мыслей, языка – от скверных, гнилых слов, а тела – от греховных поступков. Вчера я услышал на собрании рассказ одного алкоголика, который не пил 12 лет и «сорвался». Он остановился на первых трех Шагах и не захотел двигаться дальше. И вот «хитрый, властный, сбивающий с толку» зеленый змий настиг его и поверг во прах. Долгие годы этот брат держался и жил, что называется, на сухую. Но потом напряжение, отвращение и раздражение на себя и других стали настолько невыносимы, что он запил и едва не умер. Теперь смиренно ходит на собрания и снова начал работу по Шагам. Я рад, что хотя бы алкоголизм подстегивает меня к ежедневному духовному труду. Господи, помоги мне сегодня в свете 12 Шагов следить за своими словами и мыслями.

## **21 мая. Память апостола и евангелиста Иоанна Богослова**

«Что мы получим, выполнив предписания Пятого Шага? Прежде всего, мы избавимся от ужасного чувства изоляции, которое всегда угнетало нас. Почти все алкоголики страшно одиноки. Даже до того, как мы начали всерьез злоупотреблять алкоголем и люди стали сторониться нас, все мы страдали от ощущения, что мы не вписываемся ни в какую компанию» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 66). Грехи и страсти, обиды, тревоги и страхи заключили меня в тюремную камеру, изолировали от мира, отгородили от света, от Бога и других людей. В Пятом Шаге, освободившись от тяжкого, страшного груза, я выхожу из «подземелья» на свет Божий. «Сегодня ты не одинок» – одна из любимых мной поговорок, которую можно увидеть на собрании АА и которая столько раз выручала, когда я, раздавленный унижением, страхами и беспричинными тревогами, еле дотаскивал ноги до группы. Друзья по Содружеству и, конечно, наставник в программе – это, пожалуй, самое сильное и верное лекарство, избавляющее от одиночества, изоляции и уныния. С моими товарищами и сотрудниками по АА, с которыми я объединен творческим, важным и интересным делом – таким, как выздоровление от алкоголизма, я не одинок и мне хорошо. Сегодня Церковь с благодарностью воспоминает

апостола любви, друга Христова, Иоанна Богослова. Наверно, для меня самое ценное в его писаниях – это свидетельство о любви. «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга» (Ин 13, 34). «Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Ин 4, 16). «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин 15, 13). Вот почему тоска и одиночество трусливо убегают, когда я на собрании АА, или общаюсь с наставником, или делюсь опытом выздоровления с новичком. Любовь, сострадание, забота о других страдающих алкоголиков – духовная основа, сердцевина содружества АА. Поэтому так ощутимо там действует Бог, сила Божия, вот почему, вопреки здравому смыслу и законам природы, я остаюсь живым, здоровым и даже счастливым. Святой апостол Иоанн Богослов, научи меня любить Бога и людей, помоги мне сегодня совершить конкретные дела любви.

## **22 мая. Память пророка Исаии и святителя Николая Чудотворца**

Сегодня в святой Церкви праздник – вспоминаются два великих угодника Божия: святитель и чудотворец Николай, а также ветхозаветный пророк Исаия. То что произошло со мной, с тысячами и миллионами других выздоравливающих алкоголиков, я не могу иначе назвать, как чудом Божиим. Чудом, к которому, с одной стороны, приятно привыкнуть, чудом каждого дня, с другой, – даром, подарком, который продолжает удивлять. Я должен был умереть от алкоголизма, всё к этому и шло. Ужасные похмельные дни и бессонные ночи с чувством стыда, вины, со страхами и холодным потом. Работа, семья, здоровье – всё рушилось и летело в пропасть. Теперь – совершенно иная, обновленная жизнь в трезвости и со Христом. Что это, как не чудо. Я рад, что выздоровление – это путь длинной в целую жизнь, значит, расти и развиваться в программе АА можно и нужно до последних дней. Ведь перспективы роста огромные. Житие святителя Николая достаточно хорошо известно, его называют чудотворцем, потому что уже при жизни он сотворил чудеса в судьбе многих людей, радикально изменив их жизнь своим словом и действием. Если говорить о пророке Исаии, то житие его повествует, что он жил за 700 лет до Рождества Христова и происходил из царского рода. Он состоял в браке с благочестивой девицей-пророчицей и занимался пророческим служением при четырех иудейских царях, всего 60 лет. В своих пророческих высказываниях и писаниях он предсказывал историческую судьбу иудейского народа. Мы, выздоравливающие алкоголики, тоже, с одной стороны, пророки, с другой – чудотворцы. Мы знаем, что будет с человеком, если он не бросит пить – он погибнет. Мы знаем путь выздоровления, по которому идем сами и готовы помочь двигаться новичку. Чудеса исцеления, казалось бы, совершенно безнадежных пьяниц при нашем непосредственном участии, происходят постоянно, т.к. каждый день приходит на одну из групп, по крайней мере, один новичок. Но чтобы быть достойным пророком и чудотворцем трезвости, а не прелестником и лжепророком, который говорит одно, а делает другое, мне самому нужно каждый день трудиться в Программе, и особенно над духовной ее частью. Однажды проделав работу по 4-му и 5-му Шагам, я неоднократно возвращаюсь к духовной очистительной работе в 10-м, и это помогает мне чувствовать любовь к Богу и радость жизни. Господи, помоги мне ревностно помогать тем, кто страдает и нуждается в моей помощи. Даруй мне ревность святителя Николая и мудрость пророка Исаии, когда я делюсь с новичком опытом в трезвости.

## **23 мая. Память преподобной Исидоры юродивой (IV) и блаженной Таисии (V)**

Сегодня память двух замечательных святых женщин – Исидоры юродивой и блаженной Таисии. Первая подвизалась в одном из египетских монастырей в IV веке. Девица Исидора приняла на себя подвиг юродства, вела себя как безумная и не вкушала пищи вместе с другими сестрами. Многие монахини относились к ней с презрением и обижали ее, но Исидора переносила это с кротостью. Она исполняла по монастырю самые грязные и трудные работы. Однажды великий пустынный Пителим имел откровение от Бога об Исидоре и, отправившись в женский монастырь, просил позвать угодницу Божию, повязанную тряпкой. Настоятельница удивилась и сказала, что Исидора безумная. «Это вы все безумные! – отвечал старец. – Исидора выше всех вас перед Богом». Тогда сестры начали каяться, исповедуя все оскорбления, нанесенные ими Исидоре, и просили у нее прощение. Святая же, тяготясь неожиданной для нее славой, скрылась из монастыря, и дальнейшая ее судьба неизвестна. Другая святая, юная христианка по имени Таисия, жила в Египте в V веке. Оставшись сиротой после смерти богатых родителей, она вела благочестивую жизнь, и в своем доме предоставляла приют скитским инокам. Однако впоследствии Таисия была увлечена мирскими соблазнами и стала вести греховную жизнь. Узнав об этом, монахи упросили подвижника Иоанна Колова пойти к Таисии и отвратить от греховной скверны. Старец отправился в путь, а иноки стали молиться. Сначала его не хотели пускать в дом Таисии, но он велел ей передать, что принес нечто ценное. Грешница встретила инока весело, но тот, посмотрев на ее лицо, заплакал, сказав: «Я плачу о тебе, потому что вижу, как сатана играет на лице твоём». Эти слова поразили ее, как огненной стрелой. Умилившись и придя в трепет, Таисия попросила Иоанна отвести ее, куда тот сочтет нужным, и при этом не отдала о доме и имуществе никаких распоряжений. В пустыни их застигла ночь, и старец увидел светлую дугу, нисходящую с неба и ангелов, возносящих душу

юной женщины к Богу. Подойдя к Таисии, он увидел, что она умерла. И был к нему голос с неба: «Покаяние ее, принесенное в один час, приятнее для Меня покаяния длительного времени, потому что в последнем случае не бывает у кающихся такой теплоты в сердце». Мы, анонимные алкоголики – юродивые для этого мира. Принципы, которые мы стараемся претворить в жизни, это – по сути, евангельские принципы, только разжеванные для младенцев. Деньги, собственность и престиж не должны отвлекать нас от главной цели – духовного роста. Для многих мы – чудики, сектанты, блаженные. И это путь святой Исидоры. А вот слава блаженной Таисии: не раз на группе АА мы видели огненное покаяние, которое, как сказал один православный епископ, не часто встретишь и на исповеди. Благодарю Тебя, прекрасный Иисусе, за этот мир, за Твоих святых и за наше удивительное Содружество, где милиционер и бывший преступник вместе трудятся, а священник у повара учится духовной мудрости.

## **24 мая. Память святителей Кирилла и Мефодия**

Сегодня память Кирилла и Мефодия, учителей славянских народов, приравненных Церковью к апостолам. Оба происходили из знатной и благочестивой семьи, жившей в греческом городе Солуни (или Фессалоники), в городе, христианам которого апостол Павел адресовал некогда два из своих посланий. Святой Мефодий был старшим из семи братьев, Константин (Кирилл – его монашеское имя) – самым младшим. Святой Константин с малых лет отличался большими способностями и учился у лучших учителей. Когда к императору пришли послы от моравского князя Ростислава с просьбой прислать в Моравию учителей, способных проповедовать на родном для славян языке, тот призвал Константина и просил его отправиться вместе с братом на этот подвиг. С помощью своего брата и учеников Константин составил славянскую азбуку и перевел основные священные книги. Несмотря на то, что братья Кирилл и Мефодий были приняты с честью, до конца своих дней они терпели притеснения и злобу от некоторых германских епископов, и лишь благодаря защите римских пап проповедь Евангелия продолжалась в славянских землях. Как относится пример этих святых ко мне лично, к болезни алкоголизма и выздоровлению? Очень даже относится. Азбука новой, трезвой жизни, основанная на духовных евангельских идеях составлена двумя американцами – Биллом Уилсоном и доктором Бобом. Этой азбуке, вначале странной, новой и чудной, выучился я, русские алкоголики, да и алкоголики всего мира. Как святой Кирилл, получив знание в разных областях человеческих знаний, не мог держать их в себе, но делился с другими людьми – так и мы, члены содружества АА, не можем опыт трезвой жизни, накопленное богатство духовного роста использовать только для самих себя. Чтобы сохранить трезвость, цельность и крепко стоять на земле, мы делимся всем этим с другими. Так устроена духовная жизнь, Евангелие. Так устроено содружество АА. На пути встречаются «германские епископы», т.е. те, кому не нравится наш образ жизни, наша трезвость и наше братство. Мы «ни с кем и ни с чем не боремся, мы продолжаем идти по нашему прекрасному пути новой жизни. Мы продолжаем свидетельствовать делами и словами. Не так ли? Господи, молитвами святых Кирилла и Мефодия, даруй мне на сегодня желание и силы свидетельствовать о новом образе жизни, о трезвости и выздоровлении по программе «12 Шагов».

## **25 мая. Литургическое чтение: Ин 4, 5-42**

Сегодняшний евангельский отрывок, который за святой и божественной литургией прозвучал в церкви, говорит о многом. Христос встречает у колодца самарянку женщину, и открывает ей тайны Царства Небесного, обещая дать ей такую воду, которая утолит ее духовную жажду. Когда я болел и умирал от алкоголизма, я пил и не мог напиться, словно в безумии жаждал снова и снова проглотить горькую, обжигающую водку, от которой перехватывало дыхание и обжигало горло. Горький пьяница пил горькую... Но я жаждал снова и снова, ничего не мог с этим поделать. Пьянство убивало меня, но жажда, дьявольская жажда не уходила. В Пятом Шаге пробудилась иная жажда – духовная, жажда Бога, Его благодати, жажда добрых дел, мира, любви, душевного покоя. Хотя по временам, а иногда явственно и слишком часто, хроническое, прогрессирующее заболевание дает о себе знать беспричинной суетливостью, страхами, раздражением или отголосками других страстей и зависимостей. Тем не менее, с каждым месяцем, с каждым днем, с каждым собранием АА пробуждается во мне и растет иная жажда – святая, благодатная. «Кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную» (Ин 4, 14). В Пятом Шаге, когда ты беззащитный, обнаженный, со всем своим греховным грузом, стоишь перед человеком и рассказываешь всю неприглядную свою жизнь, отверзаются источники души и пробуждается духовная жажда. В Евангелии не упоминается имя той женщины-самарянки, которая в один из обычных будничных дней пришла к колодцу за водой и неожиданно встретила там Бога, Мессию, Христа. Разве не было случаев, когда приходишь с неохотой, раздражением на собрание: «Ну что эти алкоголики могут мне сказать нового? Они не помогут моей душевной драме, моей депрессии. Ведь я такой утонченный, особенный». И неожиданно слышишь чью-то историю, фразу, мысль – невольно текут слезы, и думаешь со стыдом: «Эх, алкаш ты, алкаш!.. Когда же ты смиришься и поумнеешь?» «Бог есть дух: и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине» (Ин 4, 24). Программа

выздоровления учит меня быть сыном Божиим и членом братства АА не только в определенное время и в определенном месте, не только в храме или на группе, но всегда, во всех обстоятельствах. Учит искать и видеть Христа в самых простых и незначительных проявлениях. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы видеть Божию длань во всех, на первый взгляд, прозаичных, житейских ситуациях.

## 26 мая

Иногда нам нужен отдых, иногда мы хотим просто побыть наедине с самими собой, и нежелание выздоравливать тут ни при чем. Если нам больно, мы кричим, если обидно, плачем. Мы не можем, да и не должны стоять все время по стойке смирно на посту нашей трезвости. Мы – живые люди, и не будем забывать об этом. Я могу пропустить важное мероприятие, опоздать на встречу, забыть что-то нужное и даже подвести друга. Я позволяю себе делать ошибки, но и нести ответственность за них. АА научили (и продолжают учить) меня заботиться о себе, отстаивать здоровые границы, выражать чувства, в том числе и гнев; научили быть самим собой, не испытывать по поводу и без повода разьедающее и непродуктивное чувство вины; научили (ох, как же это оказалось нелегко) заботиться о себе, не делать трагедии из будничного дня и обыкновенного, рядового дела. В этом также мое выздоровление, его очень важная часть. А вы как думаете?

## 27 мая. Литургическое чтение: Ин 8, 51-59

«Истинно, истинно говорю вам: кто соблюдет слово Мое, тот не увидит смерти вовек» (Ин 8, 51). Раньше я думал, что написанное в наших программных книгах – это плод человеческих измышлений, искусственная и достаточно слабая литература. Но в процессе выздоровления понял, постиг, что Дух Божий немало участвовал, когда писались эти книги, на основе опыта трезвости и страданий первых американских алкоголиков, и что философия и принципы АА – это своего рода евангелие для алкоголиков. Не хочется применять идеи анонимных алкоголиков, но как только начинаешь халтурить и пренебрегать рекомендациями, болезнь сразу же поднимает голову и начинает кусаться. Все мы, выздоравливающие алкоголики, оживаем благодаря «12 шагам». Смерть, неотвратимо наступающая на нас со всех сторон (а серьезные проблемы со здоровьем, подавленность, стыд, тоска и страх – все это предвестники смерти) отступила. Об этом прекрасно напоминает тема «вспомнить свою последнюю пьянку». Поэтому я, многие из анонимных братьев и сестер носим в сердце благодарность за трезвость, за любовь Божию и помощь в Содружестве. Ведь труды по выздоровлению, работа по «12 шагам» ведут к жизни не только земной, временной. В них заложено слово евангельское, а это уже жизнь вечная. Каждый день Церковь празднует память тех или иных святых: мучеников, преподобных, Христа ради юродивых. У каждого из них было нечто общее, что давало силы и радость страдать и подвизаться ради Господа. Это – верность Христу Иисусу, а точнее – ежедневная жизнь с Богом. Буду и я верен Ему, хотя бы в малом, в том, что касается доверенной мне жизни – в моем выздоровлении. И верность эта пусть заключается на сегодня в простых действиях – посещении собрания, на котором я поговорю с новичком и помою чашки, и в общении с наставником по АА. На это, Господи, и прошу у Тебя благословения.

## 28 мая

Когда мы завершаем Пятый Шаг, то выходим на иной, новый и более сложный уровень. Болезнь (алкоголизм) отступает и Свет невечерний, свет Христов входит в нашу жизнь. Сбываются обещания: «Совершив этот Шаг и не утаив ничего, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем честно смотреть людям в глаза. Мы ощутим покой и легкость в душе. Наши прошлые страхи улетучатся. Мы ощутим близость нашего Создателя. Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт. В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе. Человек начинает ощущать себя на Широкой Дороге, по которой он движется в согласии с Духом вселенной» («Анонимные Алкоголики», с. 73). Дух вселенной здесь – синоним Высшей Силы – самое абстрактное и самое общее именование Бога, которое могло бы устроить всякого выздоравливающего алкоголика, независимо от его религии. Мой религиозный опыт учит меня, что дух, движущий вселенной – Дух Святой Божий. Дух святой руководит и моей жизнью через программу АА, когда я позволяю Ему, приглашаю Его. Со временем появляется и растет с каждым днем уважение к себе и желание о себе позаботиться. До прихода в АА это выражалось в эгоистических потугах отгородиться от других, от своих обязанностей, убежать от внешних и внутренних проблем. Теперь эта забота совсем иного рода. Умение сказать «нет», соблюдение ритма и распорядка дня, защита от непрошенных, навязчивых людей, которые действуют угнетающе на меня и разрушают, унижают или соблазняют меня; здравый взгляд на жизнь – все эти дары и возможности вошли в нашу жизнь, когда мы тщательно и бесстрашно проанализировали нашу жизнь и рассказали о ней без утайки другому человеку. Теперь регулярно соединяться со Христом в Таинстве Евхаристии и очищать сердце исповедью для многих из нас стало духовной потребностью. И что еще сказать? Поистине слова Господа Иисуса: «Я есмь хлеб жизни» (Ин 6, 48), «Я свет миру» (Ин 8, 12) – начали приоткрывать свой глубокий смысл и

стали частью жизни многих и многих из нас, выздоравливающих алкоголиков. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы весь день быть умом и сердцем с Тобой, Иисусе пресладкий, чтобы суета не отнимала у меня Тебя.

### **29 мая. Литургическое чтение: Ин 9, 39 – 10, 9**

«И сказал Иисус: на суд пришел Я в мир сей, чтобы невидящие видели, а видящие стали слепы» (Ин 9, 39). Суд – это присутствие реальности, правды. Христос пришел, чтобы назвать вещи своими именами. В 4-м и 5-м Шагах алкоголик встречается с самим собой, со своим больным Эго, низшей, падшей частью, а дальше, шествуя вперед по программе выздоровления, он соприкасается со своей высшей природой. Если раньше для меня богом была моя гордыня и бутылка, то теперь Бог – это Высшая Сила, которой сначала на какое-то время стала группа АА, а позже – Господь Христос, а в каком-то смысле – каждый человек, которого удастся увидеть в свете Божией любви и правды. Ведь в каждом из нас действует Бог, просто в одних этого почти не заметно, а другие раскрывают в себе это действие и в них вспыхивает огонь божественного опьянения, способный привлекать и увлекать других. Чаще всего люди не догадываются, Кто живет в них, Кто дает им ежедневно силы жить, расти, радоваться, любить. Как говорит один мой знакомый архимандрит из Латвии, Бог живет с такими людьми анонимно. Люди не принимают правды, предпочитая ложь и тьму. «Видящие стали слепы» – это говорится о как бы видящих. Например, когда пьяный нарколог или фарисейски настроенный священник учит алкоголика, как ему выздоравливать, – это слепой ведет слепого, и скоро оба окажутся в яме, по слову Евангелия. Слепые в евангельском смысле – это те, кто называет себя зрячими и уверены, что они таковы. Так, я многие годы считал себя видящим, духовным, состоятельным человеком, хотя в действительности блуждал во тьме кромешной, оставаясь незрелым, не ответственным, подлым. В АА мне пришлось ослепнуть, отказаться от ложного видения, от ложного взгляда на мир и самого себя, признать, что я ничего не умею и не знаю, кроме хождения по замкнутому алкогольно-депрессивному кругу. Оказалось, что я вовсе не какая-то исключительная, страдающая, никем не понятая личность, а спивающийся инфантильный разрушитель-пьяница. Ослепнуть, чтобы потом в свете Программы АА прозреть светом истинным. Господи, помоги мне сегодня видеть себя и этот мир в блистающем и прекрасном свете Твоей милости и правды.

### **30 мая. Литургическое чтение: Ин 10, 17-28**

Христос в десятой главе Евангелия от Иоанна говорит, что Он – пастырь добрый и дверь во двор овчий. «Я есть дверь: кто войдет Мною, тот спасется, и войдет, и выйдет, и пажить найдет» (Ин 10, 9). Дверь – крайне важная деталь в доме. Все мы знаем, сколько стоит хорошая дверь в доме. Дверь многие стараются украшать. Важно, чтобы входная дверь была прочной, легко открывалась и надежно запиралась. Дверь, если неосторожно с ней обращаться, может сильно ударить. Христос не сказал, что с Его помощью следует входить в духовную жизнь и вечность, но «Мною», т.е. через Него, сквозь Него, при самом тесном единении. Однажды, робко, неуверенно, даже с опаской я приоткрыл дверь собрания АА. И тогда меня объял страх: «Куда я пришел? Что это за секта? Вот, дураки здесь сидят», – внутренним чутьем я понял, что сейчас передо мной стоит выбор: или я вхожу в эту дверь и остаюсь, или же я выхожу за эту дверь и остаюсь на улице со своим алкоголизмом. И как бы ни терзало желание уйти в страшный, но такой знакомый мир бутылки и стакана, я благодаря, вероятно, инстинкту самосохранения сделал выбор. И остаюсь трезвым до сего дня. А в программе АА я открыл много невиданных дверей, вернее двери сами открылись. Это и работа по Шагам, и общение с новыми друзьями, двери которых стали для меня открыты. Это – и Бог, Христос Господь, ставший для меня Высшей Силой, опорой, защитой и любящим Отцом. Это и святая Церковь с ее удивительными таинствами. Это и многое другое, иные таинственные и прекрасные двери, которые я открываю благодаря трезвости и нашему замечательному содружеству АА. А вы, дорогие друзья, разве не согласны со мной? Моя молитва на сегодня о том, чтобы этот день стал еще одной дверью и открытием в вечность.

### **31 мая. Литургическое чтение: Ин 10, 27-38**

«Овцы Мои слушаются голоса Моего, и Я знаю их; и они идут за Мною» (Ин 10, 27). Итак, Пятый Шаг делает нас детьми Божиими, а Господа Христа – нашей Высшей и любящей Силой. Пастырем и заботливым Отцом. Отныне покой и душевный мир чаще и чаще будет нашим надежным спутником, и мы перестаем бояться оставаться наедине с собой. Теперь мы не одиноки, и страх перестает нами повелевать. «Вернувшись домой, нужно найти место, где можно тихо поразмыслить в уединении над тем, что мы совершили. От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его. Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены Двенадцать Шагов исцеления. Перечитав первые пять Шагов, мы спрашиваем себя: не упущено ли нами что-нибудь. Мы ведь строим арку, через которую мы выйдем в жизнь свободными людьми» («Анонимные Алкоголики», с. 73). Когда я вышел от наставника, после того как в течение почти четырех часов читал таблицы 4-го Шага, а он терпеливо слушал, изредка задавая вопросы, ничего на первый взгляд не произошло. И только несколько дней или даже недель спустя я понял, насколько 5-й Шаг изменил мою жизнь. Отношения с некоторыми людьми, которые меня не удовлетворяли, но я их терпел годами, называя это

смирением, стали стремительно меняться. Так называемые тираны и разрушители стали уходить из моей жизни, и их место заняли новые люди – помощники и друзья. Я перестал себя винить в том, в чем я действительно не виноват. И главное, обнажились мои отношения с Богом, и я честно мог говорить Ему о своей боли и обидах, зная, что Он воспримет это с любовью... Сделано немало, но впереди так много интересного и прекрасного. Поистине, АА – это таинственный сад, где одна за другой открываются волшебные двери. И мы открываем новую, на которой начертано: «Шестой шаг».

### **1 июня. Литургическое чтение: Ин 9, 1-38**

«Мне должно делать дела Пославшего Меня, доколе есть день; приходит ночь, когда никто не может делать» (Ин 9, 4). Если я несколько раз медленно, молитвенно повторяю эти слова Христовы, углубляясь в их смысл, то они обращаются на меня самого. Самое главное дело Божие – это выздоровление. Выздоровление от тяжелого, смертельного и прогрессирующего недуга под названием алкоголизм. Говорят, что алкоголизм – это порождение безволия. И хотя, насколько я знаю, это не так, я согласен с тем, что активизировать, собирать свою волю для того, чтобы оставаться трезвым и для того, чтобы жить трезвым, мне придется. И тут мне на помощь приходит 6-й Шаг, который гласит: «Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков». Иными словами, это Шаг, где я активизирую свои человеческие возможности, ресурсы, а их у меня гораздо больше, чем я мог даже себе представить. Ведь если мне нужно было выпить, я проявлял непреклонную волю и сильнейшее стремление, чтобы достать бутылку. Теперь я «достаю» эту силу воли, твердость намерений и желание для того, чтобы не просто оставаться трезвым, но и жить в трезвости. Шестой Шаг для меня – это призыв идти к Богу, призыв двигаться из мира ограниченных желаний в мир абсолюта, в мир глубины. «Это Шаг, отделяющий мужей от мальчиков» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 73). В 6-м Шаге свет, который воссиял в моем сердце раньше, когда я писал 4-й и сдавал 5-й Шаги, теперь усилился, и я сам двинулся навстречу Свету-Христу. «Я свет миру» – говорит мне сегодня Господь Иисус в Своей благой вести, в Евангелии. Совершая конкретные действия в программе выздоровления, я тоже, заряжаюсь от Света истинного, начинаю светить другим людям, особенно тем, кто еще страдает. Поэтому, приступая к выполнению 6-го Шага, я испытываю радость и вдохновение, т.к. в этом Шаге вскрываются огромные пласты моих собственных ресурсов, о которых я раньше и не подозревал. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы не жалеть сил для выздоровления.

### **2 июня**

«...Се, творю всё новое» (Откр 21, 5). В трезвости я получил все новое, очищенное и обновленное: новое небо и новую землю, нового Бога и новую жизнь, новое тело, ум, чистый и ясный, душу, обновленную работой по 12-ти Шагам. Я получил новых друзей, новые, иные, чем прежде, простые и ясные, трезвые, радостные представления о других людях, о себе самом и о Боге. Каждый новый день – это новый подарок от Бога, Который стал заботиться обо мне. Я знаю, Господи, что Ты всегда заботился обо мне, но я не видел этого и даже злился, обижался на Тебя и Твою заботу. Я не был плохим, неблагодарным, жестоким. Просто я болел все эти годы, спал тяжелым сном и был слеп, думая, что вижу. Я не виноват, что родился алкоголиком, но ответственен за свое выздоровление. «Се, творю все новое». Теперь я полюбил проявлять заботу о себе. Например, если мне нужно купить себе что-то из одежды, то я учусь покупать то, что *действительно* нравится, что подходит мне по размеру, а не так, как я делал раньше, покупая вещь недорогую, некрасивую и чуть-чуть меньше или больше, чем мне нужно. Новое дается нелегко, но доставляет подлинную радость, и сквозь это, казалось бы, маленькое счастье я различаю любящий лик моего любящего Бога. А как обстоят дела у Вас?

### **3 июня. Литургическое чтение: Ин 12, 19–36**

«Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, пав в землю, не умрет, то останется одно; а если умрет, то принесет много плода» (Ин 12, 24). Пшеничное зерно – это я, а земля – это неизвестная почти никому, таинственная жизнь нашего Содружества. Когда я впервые переступил порог собрания АА, то подумал, что остаться здесь и принять их образ мысли и жизни – это хуже, чем умереть; а если уйти, то придется умереть от бутылки, которая заслонила мне весь белый свет. «Лучше уж я умру в этой комнате, среди странных, но, как это не удивительно, трезвых, веселых и уверенных в себе, людей, которые именуют себя анонимными алкоголиками (хотя какие же алкоголики говорят о себе, что не прикасаются к стакану многие годы?). И я остался, чтобы умереть здесь. Было больно, было страшно сказать о себе правду. И узнать о себе правду. Я остался, чтобы умереть. И умер. Умер для болезни, страшной, смертельной, неизлечимой. Умер для лжи, страха, которыми была пронизана моя пьяная жизнь. Умер для зла, которое пропитало всё мое существование, хотя я уверял себя и других, что нет, я не алкоголик, просто мне не везет на людей и обстоятельства. Я умер для старой, ветхой, страшной и пьяной жизни. Позже я узнал, что мне нужно делиться своим новым опытом, если я хочу остаться трезвым. Да я и сам хотел всем – каждому встречному и поперечному – говорить, кричать об АА и волшебных 12-ти Шагах. Пускай это было неумело, невпопад, наивно,



но было ведь искренне и вдохновенно. Кто-то услышал меня и пришел в содружество АА, обрел трезвость, умер для алкоголизма и приносит свой плод на очищенной лозе. Мы все умерли, чтобы ожить, прорасти прекрасными колосьями; и мы приносим плод, чтобы новая жизнь не увядала, но цвела и ширилась. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы не жалеть сил для новичка, чтобы 12-й Шаг стал важной частью моей новой жизни.

#### **4 июня. Память мученика Василиска (Ин 12, 36–47)**

«Я свет пришел в мир, чтобы всякий верующий в Меня не оставался во тьме» (Ин 12, 46). Вот что я услышал сегодня за Божественной литургией, и эти слова тронули меня. Тьма, как это ни странно, иногда меня привлекает, нравится мне. Там, во тьме, гадко, страшно, но привычно. А свет режет глаза, слепит, дезориентирует, особенно, когда он резко вспыхивает после пребывания во тьме. Можно даже на время ослепнуть от яркого света. Если я не хочу идти на собрание АА, если мне жалко несчастные 30–50 рублей для 7-й традиции, если я отказываюсь от служения на моей родной группе; если я не молюсь и с недели на неделю откладываю причастие – что ж здесь удивительного. Ведь я привык жить во тьме. И тогда я подключаю 6-й Шаг – мой собственный ресурс, которого оказывается у меня предостаточно. «Господи, дай мне желание идти на собрание, заниматься служением, причаститься в ближайшие дни». На конкретные практические действия на пути духовного роста и выздоровления могут вдохновить жития святых, чьи подвиги святая Церковь прославляет каждый день. Например, сегодня память святого мученика Василиска, который был племянником знаменитого Феодора Тирона, жил в IV в. и пострадал во время гонений на христиан при императоре Максимиане Галерии. Когда святой Василиск находился в тюрьме в Копанах, ему явился во сне Христос и, предсказав мученическую кончину, обещал Свою помощь. Очевидно, что Господь помогает мне, удваивает, утраивает, удешевляет мои силы, но трудиться *за меня, вместо меня, без меня* Он не станет, да просто не сможет. Поэтому моя сегодняшняя молитва такова: Господи, молитвами мученика Твоего Василиска, даруй мне желание и силы применять принципы программы АА сегодня в моих делах.

#### **5 июня. Вознесение Господне (Лк 24, 36–53)**

После того, как Господь Христос благословил Своих учеников, Он «стал отдаляться от них и возноситься на небо. Они поклонились Ему и возвратились в Иерусалим с великою радостью» (Лк 24, 51–52). Как этот евангельский отрывок может помочь мне в выздоровлении сегодня? Что это за день такой, день Вознесения Господня? Во-первых, я прошу Тебя, Господи: как некогда благословил Ты своих учеников, благослови сегодня всех алкоголиков и пьяниц на белом свете и особенно тех, кто нашел в себе честность и мужество вступить в ряды АА. Потом, в отрывке говорится о великой радости. А ведь жизнь в трезвости, жизнь во Христе, со Христом и ради Христа – это радость, великая радость. И если я всё время хожу мрачный, суетный, раздраженный, злой и немирный, кому нужна такая трезвость? Мне, Богу, другим людям? Сомневаюсь. Если меня начинает захлестывать суета, якобы неотложные мирские заботы, имже несть числа, я беру паузу. Я откладываю бесконечные встречи и звонки, я выбираюсь на природу, в лес, на чистый воздух, где я могу послушать свое сердце и спросить себя: Боже, чего же Ты хочешь от меня сейчас? Укажи мне Твою волю и дай силы ее исполнить. И важнее этого ничего нет. Потому что моя алкогольная, грешная воля – это медная стена, между мной и Богом. Господь вознесся на Небеса к Отцу Небесному, но Он остается с нами на грешной земле. Я проживаю каждый день со всеми его заботами и тяготами, но вношу в этот день частицу своего нового образа жизни. В этот день для меня важно, как ничто другое, быть с Иисусом и прочувствовать евангельское событие Вознесения. И об этом моя сегодняшняя молитва.

#### **6 июня. Литургическое чтение: Ин 14, 1–11**

«Мы везде подчеркивали, что без желания нам не выздороветь. Готовы ли мы к тому, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для себя?.. Если мы все еще не хотим освободиться от всего плохого в нас, то мы просим Бога помочь нам обрести это желание» («Анонимные Алкоголики», с. 73-74). Моя молитва на сегодня такова: «Господи, дай мне желание избавиться от того или иного недостатка (и здесь я называю вполне определенную привычку); дай мне желание двигаться к той степени совершенства, к которой Ты меня предназначил». В сегодняшнем евангельском отрывке особенно отозвались слова Господа Христа: «Я есмь путь и истина и жизнь» (Ин 14, 6). Попробую этот день пройти Тобой, Господи, то есть буду честен с собой, открыт к миру и другим людям, буду молиться. Иногда, впрочем, возникает желание освободиться от недостатков. Но обычно это желание не конкретное, мне просто хочется стать в одночасье другим – чистым, честным, светлым... Здесь может возникнуть неразбериха, потому что в ходе работы по 4-му и 5-му Шагам я обнаружил, что недостатков у меня так много, что я даже не знаю, как со всем этим ворохом изъянов совладать. Один их христианских подвижников, святой Макарий Великий, учил, что как все добродетели, так и пороки связаны между собой, и если освободиться от одного греха и недостатка, за ним потянутся и другие. Взяв паузу, отступив на некоторое время в тишину, я прошу Бога указать мне на тот изъян, с которым мне

нужно встретиться лицом к лицу и препоручить Богу, а также прошу о желании избавиться от него. Очень этому способствует исповедь в храме, искренняя, беспощадная и регулярная. Мне повезло: священник в нашем храме нормально относится к АА, я могу безболезненно делиться с ним своими страхами и проблемами в выздоровлении. Господи, укажи, какой недостаток я могу победить с Твоей помощью сегодня, даруй желание и силы избавиться от него.

### **7 июня. Память священномученика Ферапонта**

Сегодня память священномученика Ферапонта, который подвизался в монашестве и впоследствии нес послушание в сане епископа на острове Кипр. Во время гонений императора Диоклетиана святитель Ферапонт мужественно исповедал имя Христово, принял муки за Господа Иисуса и скончался. Шестой шаг – это тоже акт мужества. Часто я забываю, что болен тяжелой, сложной, хронической и смертельной болезнью, в поле которой вовлечено мое ближайшее окружение. Я начинаю пренебрегать рекомендациями АА, и тогда алкоголизм сразу же дает знать о себе. Но что такое это пренебрежение, что стоит за ним? В каком-то смысле, это малодушие. Шестой Шаг – это шаг, как говорится в программной литературе, отделяющий мужей от мальчиков («12 Шагов и 12 Традиций», с. 73), с этих слов начинается глава, посвященная этому Шагу. Мужество, верность, постоянство – вот те качества, черты характера, которые есть верные признаки трезвости и душевного здоровья. Об этом моя сегодняшняя молитва ко Христу и священномученику Ферапонту.

### **8 июня**

Почему изо дня в день, из года в год у меня не получается жить так, как я хочу – в свете, любви и мире? Не получается вовремя ложиться спать, выполнять обещания, выстраивать светлые, добрые отношения с людьми? Почему в моем окружении есть люди, которые меня ненавидят, даже если я готов с ними примириться и попросить прощения? Отчего мне иногда кажется, что Бог и люди несправедливы ко мне и что я заслуживаю лучшей доли? Для чего умирают дорогие, любимые и близкие люди? И столько зла разлито в мире? Почему некоторые «старички» в АА срываются, да так, что становится страшно, а кое-кто из нашего Содружества никак не может обрести трезвость? И столько раздоров и нестроений в сообществе АА? Почему нередко не хочется открывать глаза и начинать очередной тягостный и бессмысленный день? И что будет со мной после смерти? Каков Ты, Господи, Христе, Бог мой и Высшая Сила на самом деле, и как я с Тобой встречусь в ином мире? Я учусь задавать вопросы, и на некоторые из них я получаю ответы, а на многие, возможно, получу уже после смерти. Но на один вопрос я знаю точный ответ. Зачем мне дана такая страшная, позорная, сложная, трудно излечимая болезнь под названием алкоголизм? Может быть, я расплачиваюсь за свои грехи или родительские? Это не так уж и важно, в свете Христовой любви я вижу, что мой алкоголизм дан мне для того, чтобы на мне явились дела Божии (ср. Ин 9, 3).

### **9 июня. Литургическое чтение: Ин 14, 27 – 15, 7**

«Поскольку мы рождаемся с большим количеством естественных желаний, неудивительно, что мы позволяем некоторым из них превзойти свои прямые обязанности. Когда они слепо увлекают нас или когда мы своевольно требуем, чтобы они доставляли нам больше удовлетворения или больше наслаждений, чем это возможно или чем нам причитается, тогда мы утрачиваем тот уровень совершенства, который Бог предназначил для нас на Земле» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 75). Каждый день мне необходимо побыть в тишине, чтобы прикоснуться к своему «я» и понять, что во мне происходит, какие силы претендуют на главенство в моей жизни, пригласить Бога войти в этот новый день вместе со мной. Иногда может показаться, что мы эмоционально неустойчивы, раздражительны или подавлены без видимых причин и что этот день не наш, не складывается, хотя с утра был настрой прожить его в мире и тишине, под Божьим покровом. Что ж, наше «раздрыганное» состояние может быть вызвано множеством непонятных и неведомых нам причин, например, вспышками на Солнце или изменением атмосферного давления. Для нас важно, во-первых, не наступать себе на горло, не требовать от себя духовной и нравственной высоты, к которой мы, дай Бог, подойдем через много лет активной трезвости и, во-вторых, не позволять нашим естественным желаниям и инстинктам превзойти свое назначение и управлять нами. Для многих, если не для всех из нас это сложная задача, но и само выздоровление в программе АА и отношения с Богом и применение 6-го Шага – это непростой и творческий процесс, которому мы учимся изо дня в день. Всякую ветвь, приносящую плод, Бог очищает, чтобы более принесла плода, читаем сегодня в Евангелии от Иоанна (см. Ин 15, 2). Каждый день, прожитый мною в трезвости, под руководством «философии» АА – это кирпичик для прекрасного дворца, который я созидаю в вечности. Даже если этот день проходит трудно и с искушениями. Господи, помоги мне сегодня принять себя и других людей со всеми слабостями, правдами и неправдами, и отнестись к себе и окружающим легко, с любовью.

## **10 июня. Литургическое чтение: Ин 16, 2–13**

Таинственные и грустные слова Христа прозвучали сегодня: «А теперь иду к Пославшему Меня, и никто из вас не спрашивает Меня: «Куда идешь?». Но оттого, что Я сказал вам это, печалью исполнилось сердце ваше» (Ин 16, 5–6). Возвышенное и глубокое чувство – печаль по Богу. АА тоже научили (и учат) меня испытывать благородные чувства: печаль, грусть, тихую радость. И особенно помогает мне обрести эти достойные ощущения пауза, минута молчания в начале собрания. Я вспоминаю своего умершего от алкоголизма отца. Он был красивый интеллигентный мужчина, спортсмен и весельчак. Писал рассказы, любил рыбалку. В последние его годы даже местная дворовая пьянь брезговала заходить в нашу квартиру – липкие полы, тараканьи гнезда, запах тяжелее, чем в бесплатных туалетах. Я вспоминаю своих друзей, которые «погибли от этой страшной болезни, хитрой, властной, сбивающей с толку». Вспоминаю о себе и о тех унижительных впечатлениях и чувствах, которые испытывал к себе: страх, стыд, боль, отвращение, ненависть, жалость. И всё это одновременно. Минута молчания позволяет мне погрузиться на глубину души, пережить печаль из-за того, что не вернешь папу, не проживешь заново юность, не восстановишь многие потери. И это помогает встретить реальность, жизнь со всеми ее неровностями, шероховатостями и искушениями. Пауза в начале группы АА – это для меня великое благо. В течение дня я стараюсь хотя бы два-три раза брать паузу среди будничной суеты и вспомнить о Боге, о себе и о том, зачем мне дан этот день. Господи, помоги мне сегодня не погружаться с головой в суету дня, но отступать в молчании сердца и погружаться в тишину, хотя бы на краткие мгновения.

## **11 июня. Память блаженного Иоанна Устюжского, Христа ради юродивого (1494)**

Блаженный Иоанн родился в селе Пухово, близ старого Устюга, от благочестивых родителей Саввы и Марии. С юных лет он отличался любовью ко Христу и строгой постнической жизнью. Отрок Иоанн после того, как его отец умер, а мать приняла постриг с именем Наталья в Троицком монастыре, начал безмолвствовать, а затем принял на себя подвиг юродства. Перейдя в город Устюг, он поселился в построенной для него хижине и проводил ночи в молитве. Днем же, в разодранной одежде и босой во всякое время года, ходил по улицам города, перенося издевательства и оскорбления грубых обывателей. Отдыхал он на куче навоза. Еще при жизни Иоанн удостоился дара чудотворения и умер молодым 11 июня 1494 года. О чем это житие и подвиг святого юродивого говорит мне сегодня? О многом, но, прежде всего, о неуклонном шествии духовным путем, несмотря на непонимание и возможные препоны со стороны тех, кто меня окружает. Мы, члены содружества выздоравливающих алкоголиков, не просто отказались от бутылки, этого ведь слишком мало. Мы решились на одновременно безмерно трудный и удивительно легкий путь духовного роста. Если в Первом Шаге мы обрели смирение, во Втором – Бога, в Третьем отказались от своеволия, а в Четвертом и Пятом – разобрались со своими обидами, страхами и недостатками, то в Шестом – мы просим Господа Христа, нашу высшую, любящую и заботящуюся о нас Силу, об избавлении от дурных привычек, искаженных инстинктов и ложных убеждений – всего того, что мешает обрести духовную трезвость и мир. Далекое не всем понятен и близок наш новый образ жизни, а кое-кто будет над нами смеяться, презирать нас и даже ненавидеть. Ведь не так давно они видели нас пьяными, жалкими, неуправляемыми. Что ж, у нас есть верное средство – молитва за оскорбляющих и ненавидящих. Мы вовсе не обязаны нравиться всем без исключения. Пусть подвиг блаженного Иоанна Устюжского и его молитвы укрепят меня и всех нас в шествии по духовному пути. И об этом моя сегодняшняя молитва.

## **12 июня**

Что есть выздоровление от алкоголизма? Для меня, прежде всего, это творческий процесс. На любом сроке трезвости у нас свои преимущества и свои сложности. Не думайте, что «старичку» из Америки, который жал руку самому Биллу Уилсону, легче выздоравливать, чем девчонке, неделю назад вышедшей из детокса. Но главное – это расти в программе, двигаться каждый день вперед и искать новой, счастливой, наполненной смыслом и вдохновением жизни. Если мы чувствуем, что застряли, забуксовали в выздоровлении и каждый день неприятно похож на другой, значит, нужно что-то предпринимать. Мы можем почерпнуть нужное для нас «лекарство» в литературе АА или в опыте других выздоравливающих, особенно нашего поручителя. Если ответа мы все-таки не получаем, можно обратиться к профессионалам: записаться, например, на амбулаторную лечебную программу или к психологу, знакомому с 12-ю Шагами. Но опыт многих показывает, что на большинство вопросов и недоумений ответы мы получим в нашем Содружестве в процессе выздоровления и работы по 12-ти Шагам. Не будем торопить события. Народная поговорка: «Тише едешь – дальше будешь», которую АА включили в свой арсенал, помогает нам понять, что трезвеем, выздоравливаем и заново «наживаем» порушенное мы постепенно, неспешно, неторопливо. Но всё же делаем. Поэтому, если я застрял в Программе, я прошу у Господа дать мне желание двигаться к той степени совершенства, к которой я Им предназначен. И потом совершаю действия, а из них самое первое – посоветоваться с наставником в АА, ведь я могу ошибиться, требуя от себя того, что в данный период выздоровления мне не под силу. Моя

сегодняшняя молитва о моем наставнике в АА и о даровании смиренного и доброго отношения к самому себе.

### **13 июня. Литургическое чтение: Ин 17, 18–26**

Вот какие слова из сегодняшнего евангельского зачала (отрывка) отложились в сердце. Это слова Христа, сказанные Богу и Отцу Небесному об одиннадцати апостолах (Иуда ведь отпал). Но и к нам, воинам, подвижникам трезвости (на самом деле, так оно и есть, это не высокопарные словеса) эти возвышенные, божественные слова приложимы: «Как Ты послал меня в мир, так и Я посылаю их в мир» (Ин 17, 18). Мое сегодняшнее послание миру – это день, наполненный светлой, духовной трезвостью. Наше ежедневное послание – это неоконченный творческий процесс выздоровления: духа, тела, души и социального начала в нас. Мы знаем, что далеко не каждый день удастся прожить легко, что «нам дается отсрочка при условии ежедневного духовного роста». Каждый день Ты посылаешь меня, Господи Иисусе, в этот трудный, грешный, тяжкий и такой прекрасный мир свидетельствовать страдающим от алкоголизма о том, что есть выход, есть путь исцеления и иная, трезвая жизнь. Неважно, была ли сегодня возможность для 12-го Шага или нет. 12-й шаг мы совершаем далеко не каждый день, но свидетельствуем о трезвости и новом образе жизни всегда. Многие помнят нас пьяными и неуправляемыми, теперь мы стали совсем другими. Поэтому, если я и сегодня применяю принципы программы АА, то я свидетельствую другим, даже если не замечаю этого (и, как правило, не замечаю). «...Мы должны вступить в борьбу с самыми худшими чертами нашего характера и немедленно начать освобождаться от них» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 80). Господь посылает меня в мир, чтобы свидетельствовать о Нем и Его правде. Это свидетельство – отнюдь не пафосные слова, а простота, честность и здравомыслие, ставшие неотъемлемой частью меня самого. Господи, помоги мне сегодня свидетельствовать о том даре трезвости, который я получил, и пусть мои слова подтвердятся моими поступками.

### **14 июня**

Что делать, если мучает депрессия, одиночество и уныние? Без подвига, напряжения, усилия нам не обойтись. Вспоминаю, какие гигантские усилия я мог предпринять, чтобы напиться; сколько ухищрений, обмана, изворотливости мне требовалось для обслуживания и оправдания моей болезни. Поэтому в минуты тягостного уныния я прошу Господа дать мне желание меняться, двигаться к той степени совершенства, к которой Он предназначил меня. Не было еще случая, когда алкоголик просил Бога о даровании сил и желания, и Бог его не услышал бы. Почувствовав прилив сил, я вспоминаю рекомендации книги «Жить трезвыми»: позвонить наставнику или кому-либо из товарищей по АА; открыть программную книгу, например, «Ежедневник», съесть что-нибудь вкусное, помолиться (очень помогают от депрессии земные и поясные поклоны с Иисусовой молитвой), заняться каким-либо интересным, несложным делом, например, взяться за книгу, которую уже давно собирался прочесть. Шестой Шаг на самом деле – это волшебный ключик, которым я открываю двери своих желаний, ранее казавшиеся наглухо закрытыми. Самое главное в период уныния, приступа тоски вспомнить о Боге, о том, что я алкоголик и что состояние подавленности, одиночества – это нормальное, вполне закономерное состояние, которое можно достойно прожить. И очень важно – не бояться этих состояний, которые как приходят, так и рассеиваются. Моя сегодняшняя молитва ко Господу Христу о том, чтобы в течение дня применять 6-й Шаг, о завершении этого дня в духовной и эмоциональной трезвости.

### **15 июня. День Святой Троицы. Пятидесятница**

Сегодня вспоминается сошествие Святого Духа на апостолов. Это день Святой Троицы, моей Высшей Силы, Пятидесятница. Сегодня – день рождения Церкви. А 79 лет назад в маленьком городке Айкрон, что в Америке, два несчастных, безнадежных пьяницы, один из которых не пил почти полгода, но был на грани срыва, а другой в тот день был пьяным и мутным – говорили о своей боли, отчаянии и надеждах на то, что Святой Дух коснется их измученных сердец и что свет Божий прольется на их судьбы. Эта встреча длилась долго, всю ночь. Оба остались трезвыми в тот день. А потом появились другие безнадежные алкоголики, и содружество АА, зародившееся в ту летнюю ночь, в маленькой комнате при слабом мерцании света, сначала неуверенно, потом вдохновенно стало набирать силу и мощь, а через годы трудов, ошибок и неудач разрослось во всемирное движение. Оно спасает миллионы жизней и растет, несмотря на сопротивление злых сил и недобрых, неумных людей. «Дух дышит, где хочет», и для меня, для многих выздоравливающих пьяниц это чудо исцеления безнадежного, казалось бы, алкоголика стало уже почти привычным. Сегодня, праздную день рождения святой Христовой Церкви и вспоминая о том, как начиналась, зарождалась наша «малая церковь» – АА – я благодарен тем людям, которые отдали свои силы для становления АА, которые трудятся на благо нашего Содружества. Моя молитва этого дня – это благодарность Господу, хвала святому Духу и сердечное спасибо основателям нашего замечательного братства трезвых пьяниц.

### **16 июня. День Святого Духа (Мф 18, 10–20)**

Сегодняшние евангельские слова откликаются в моем сердце, и очень откликаются. Как будто Христос говорил их о нас, пьяницах и алкоголиках, разбросанных по лицу Земли в таком количестве, что страшно подумать. «Так нет воли Отца вашего Небесного, чтобы погиб один из малых сих» (Мф 18, 14). АА вернули мне жизнь, возвратили моих любимых, уважение других людей, человеческое достоинство, мою собственность, которая неизбежно пропивалась, вернули Бога, настоящего, любящего, заботящегося Отца Небесного. И чем я воздам Господу и АА, отблагодарю за этот бесценный дар? Тем, что я постараюсь быть всецело с Ним, единым со Христом и Церковью, стану соработником, сотрудником, послушником Бога. Воля Божия, чтобы никто не погиб, ни один грешный, опустившийся на самое дно пьяница. Поэтому я стараюсь выстроить этот день так, чтобы участвовать в деле спасения, в подвиге освобождения алкоголика из тюрьмы, в которую он сам себя загнал. Я вношу в план посещение группы АА, причем ставлю его самым важным событием дня. Стараюсь прийти заранее и не уйти, не поговорив с кем-нибудь из новичков. Или же я посещаю наркологическую больницу и делюсь опытом выздоровления там. Или звоню новичку, подопечному в программе, беру на себя какое-нибудь посильное служение. Тогда уходят уныние и тоска, и жизнь расцветает, словно земляничная поляна летом. «Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мф 18, 20). Святые жили, страдали, подвизались за Христа и ради других людей. Сегодня я чувствую, что пришло время отдавать, делиться полученным богатством трезвой жизни. Тогда я не один, а значит, что «Христос посреди нас!» – «И есть, и будет! Аминь». Господи, дай мне желание и силы поделиться сегодня моим опытом выздоровления с тем, кто все еще страдает.

### **17 июня. Литургическое чтение: Мф 4, 25 – 5, 13**

Сегодня за Божественной литургией я услышал вдохновенные слова: «Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное. 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. Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня. Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах: так гнали и пророков, бывших прежде вас. Вы соль земли...» (Мф 5, 3–13). Один православный священник, друг АА, считает, что 12 Шагов «вышли» из заповедей блаженств. Действительно, шаги очень перекликаются с ними. Но сегодня сердце особенно отозвалось на 3-е блаженство: «Блаженны кроткие...». В нашем обществе проявляется много агрессии. Это выражается и в грубой, сленговой, приклатненной речи, и в предельном эгоизме и невоспитанности. Мои слова формируют поведение и, по сути, жизнь. Я ставлю девизом не только на сегодня, но и на всё время, учиться, стараться быть кротким, вежливым, уступчивым, интеллигентным. Агрессия, грубость – это неотъемлемые атрибуты моей пьяной жизни. Я прошу Тебя, Господи, дай мне желание быть кротким и милостивым к тем, кто меня окружает, дай силы отвечать на грубость и хамство твердым и сильным, но не грубым и гнилым словом, дай силы быть скромным, терпеливым и мирным. Я знаю, как это нелегко, но ведь я хочу выздоравливать и дальше. Разве вы не согласны со мной?

### **18 июня. Литургическое чтение: Мф 5, 20–26**

«Следует признать, что мы в восторге от некоторых своих недостатков. <...> Большое удовольствие доставляет и «праведный гнев». Мы можем испытывать извращенное чувство удовлетворения от того, что многие люди нас раздражают, ибо это вызывает приятное чувство превосходства. Результат нашего гнева – колючая сплетня. Эта вежливая форма убийства путем подрыва репутации также способна приносить удовлетворение. При этом мы не пытаемся помочь тем, кого критикуем, – мы стремимся самоутвердиться» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 77–78). Я знаю, что гнев, с помощью которого я хочу уничтожить врага и обидчика, на самом деле уничтожает меня самого, и я никогда так не близок к срыву, как в состоянии бешенства, гнева и раздражения. Сегодняшние Христовы слова, услышанные мной за божественной службой, о том же: «Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним...» (Мф 5, 25). И это обращено ко мне не только в прямом смысле. Мой соперник, неотступный спутник, неподкупный судья – это совесть. Однажды я загорелся «праведным» гневом на сослуживца и даже после того, как попросил прощения, совесть не отпускала. Лишь после вечернего собрания, где я старался рассказать все искренне, не оправдывая себя, я обрел мир. Больше такого не хочу. Действительно, гнев – возможно, сомнительная роскошь для здоровых, нормальных людей, но для меня, алкоголика, у которого тонкая «кожа» и низкий порок терпимости, гнев может стать смертельным ядом. Это атрибут старой, пьяной жизни. Без ссор, осуждения и гнева я не мог, злоба была тем фоном, на котором было удобно пить. Сегодня по-другому. Поэтому я прошу у Тебя, Господи: дай мне на этот день мирное, кроткое сердце, дай мне желание смиряться перед людьми и быть к ним и к себе терпеливым.

### **19 июня. Память преподобного Виссариона, чудотворца Египетского (Мф 5, 27–32)**

Евангельское чтение, положенное читать сегодня на Литургии, не только о похоти и целомудрии. «Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя: ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твоё было ввержено в геенну» (Мф 5, 29). Эти слова Христовы часто трактовали в лоб, понимали буквально. А недавно я узнал еще одно возможное толкование: Христос с некоторой иронией отвечает тем, кто винит в своих грехах свой глаз, руку, ногу. Если твоя рука виновата, так отсеки ее, если это глаз «соблазняет» тебя, так вырви его. Не рука и не глаз виноваты – все помыслы и желания рождаются в нашем сердце, а наши поступки – следствие внутренней установки и выбора. Иными словами, нельзя списывать наши грехи и ошибки на физиологию, дескать, я мужчина, и испытывать влечение – природный закон. Так-то оно так, но человек существо не совсем природной, его желания не могут быть только физиологическими. Если бы это было иначе, то мир не простоял бы и двух дней. Господь учит нас обращаться к сердцу, смотреть в глубину, а не на поверхность. Оказывается, наши желания могут меняться, темное и злое отступает, физиология перестает быть определяющим фактором в нашей жизни. На данном этапе выздоровления чтобы остаться трезвым, и трезвым не только внешне, но и душевно, т.е. находиться в мирном, уравновешенном состоянии, я стараюсь избегать тех мест, людей и разговоров, которые меня травмируют, ранят и всячески выбивают из состояния равновесия. Возможно, даже придется поменять работу, если там совершается много «возлияний» или постоянно случаются ситуации, когда моя трезвость под угрозой. Может быть, нужно изменить привычный маршрут, если по пути встречаются места, где я раньше пьянствовал. Если трезвости мешают некоторые люди, вернее, отношения с ними, я стараюсь прервать их. Всё, что меня разрушает, я пресекаю. Потому что это соблазн для меня. Это также касается и алкогольных стереотипов мышления. Например, установка на то, что грешника надо осудить, и как можно смелее. Церковь вспоминает сегодня преподобного Виссариона Египетского, подвижника и чудотворца. Смирение его было так велико, что, когда однажды священник велел одному из монахов, впавшему в грех, выйти из храма, вместе с ним, без всякой рисовки и демонстрации, вышел и Виссарион со словами: «И я грешен». Вот пример для меня, как избегать любого соблазна, покушающегося опять на сердечный мир. Опыт трезвой и ясной жизни говорит, что на место старых нездоровых отношений приходят новые, конструктивные и светлые, рождается вдохновение и целомудрые мысли, открываются иные двери. Поэтому я не боюсь поступаться тем, что напоминает прежний алкогольный ад. На сегодня моя молитва ко Христу о даровании желания, сил и мужества отсечь, вырвать из моего сердца всё, что мешает выздоровлению, любви и чистоте души.

## **20 июня. Память священномученика Маркеллина, папы Римского (Мф 5, 33–41)**

«А я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую; и кто захочет судиться с тобою и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду» (Мф 5, 40). Люди внешние, не понимающие дух Евангелия, часто трактуют эти слова как проявление трусости, попустительства. В действительности, Христос всегда проявлял удивительную силу и мужество. Любовь к врагам – это особое искусство, плод очищенного сердца: это мужественная и ответственная позиция, позиция силы, а не слабости. Как же я обрадовался, когда понял это! Я не могу искоренить зло из другого человека (даже Бог этого не может без согласия человека), но я могу положить предел злу в самом себе. Это очень трудно сделать. Гораздо труднее, чем дать достойный отпор обидчику. Правда, мне, выздоравливающему алкоголику, сначала приходится учиться второму. Если я чувствую, что на меня направлена агрессия, я стараюсь сказать о своих чувствах, положить здоровые границы, защитить свое достоинство. Не обязательно при этом повышать голос, бросаться в драку или цедить ядовитые обидные слова. Вспоминаю мою последнюю пьянку, алкогольное прошлое – ругань, грубость, пьяные драки, а наутро бесполезное раскаянье и стыд, не приносящий никакой пользы. А похмельная злоба, когда я готов кинуться и разорвать на кусочки встречного, поперечного. В программе АА я начинаю осознанно, вдумчиво, по-взрослому разбираться со своими недостатками, грехами и пороками. Я понимаю, что какие-то из них будут со мной, возможно, многие годы, а с чем-то я умру. Но это несовершенство не убивает меня, не приводит в отчаянье, ведь в АА мы учимся принимать не только других, но и себя, в первую очередь, со всеми нашими правдами и неправдами. Сегодня святая Христова Церковь вспоминает священномученика Маркеллина, который был папой Римским в разгар гонений на христиан при Диоклетиане и Максимиане (284–305), когда в течение только одного месяца было замучено 17 тысяч человек. Устрашившись жестоких мук, Маркеллин воскурил фимиам и принес жертву идолам, за что император назвал его своим другом. Терзаемый муками совести, он горько плакал, что отрекся от Христа. На соборе епископов он сам себе вынес жестокий приговор, сочтя себя недостойным священного сана: «Пусть после смерти тело мое бросят на съедение псам». После этого он вернулся в Рим и бросил под ноги императору подаренную им дорогую одежду, назвав себя христианином. Старца жестоко мучили и приговорили к смерти. Важно ли это житие для меня? Очень важно. Если я и по несколько раз на день претыкаюсь страстями, которые тоже суть недостатки характера, я не отчаиваюсь и прошу Господа простить меня и дать желание встать и идти дальше. Ведь выздоровление, исцеление духовной стороны моего существа – это путь длиной в целую жизнь. Господи, дай мне Твою силу, которая в немощи совершается.

## **21 июня. Литургическое чтение: Мф 5, 42–48**

«Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф 5, 48). Применяя каждый день Шестой Шаг, я стремлюсь исполнить эту заповедь Христа, хотя знаю, что никогда не стану идеальным человеком. Но сам процесс духовного роста, который напоминает трудную, но очень интересную учебу, уже не тяготит меня. Что может быть интереснее, вдохновеннее работы над своей душой, над недостатками и изъянами характера? Сегодня я размышляю о том, что такое правильная мера. Известно, что драгоценные сорта китайских чаев, если их правильно заваривает и подает чайный мастер, просветляют ум, успокаивают, умиротворяют душу, стабилизируют психофизическое состояние; и знатоки платят немалые деньги, чтобы приобрести хороший чай и соответствующую посуду. Известно также, что езда верхом очень и очень помогает при нервных расстройствах и даже некоторых психических болезнях и является прекрасным видом оздоровительного отдыха. Но если, например, зеленые чаи заваривать кипятком слишком крутым, выделяются дубильные вещества, которые делают чай горьким и вредным. Если выбрать «неправильную» лошадь, с нее можно упасть так, что костей потом не соберешь. Я, как алкоголик, которому всегда мало – мало одной, двух бутылок, пока не окажусь под столом – учусь во всем соблюдать меру: в еде, общении, покупках, даже в посещении собраний и молитве. Когда Господь Иисус вознесся на небо, Он всё равно остался со Своими учениками в Церкви, которую основал, в святой Евхаристии преподанной им и еженедельно совершаемой. Христос всегда с нами: с тобой и со мной – и моя творческая задача, как выздоравливающего алкоголика, как христианина и ученика Христова – увидеть Господа и Его любящую, заботливую, благословляющую руку в обычном дне и обыкновенных делах, встречах и разговорах. При этом я не остаюсь пассивным свидетелем, но активным участником божьего дела. Я совершаю усилие, активизирую волю, понуждаю себя, чтобы отказаться от дел и предложений, которые втягивают меня в грех и суету. Иногда я буквально за шкуру затаскиваю себя на группу АА, в храм к причастию. Рука не разжимается для милостыни, язык немеет для правды или доброго слова, сердце не слушается. Вот для чего мне нужен Шестой Шаг – шаг желания. Моя молитва этого дня: «Господи, дай мне желание применять уже усвоенные принципы 12-ти Шагов в сегодняшних делах, словах и мыслях».

## **22 июня. Литургическое чтение: Мф 10, 32-33, 37-38; 19, 27-30**

«Кто не берет креста своего и следует за Мной, тот не достоин Меня» (Мф 10, 39). Думаю, многие согласятся с очевидной истиной, что алкоголизм – тяжелое, смертельное и прогрессирующее заболевание, которое нельзя полностью излечить, но можно приостановить. Если мой недуг я переосмыслил в свете Божией любви и истины и несу его как христианский крест, с благодарностью, значит, как учат святые отцы, недалек я от Бога, Его любви и милости. Порой трудно благодарить за то, что беспощадным катком проехало по судьбе, судьбе не только моей, но и моих друзей и родственников-алкоголиков. И всё же я благодарен Тебе, Господи. Благодарен за те встречи, которые мне дало АА, за двери, что впервые открылись передо мной; благодарен за счастливые глаза, полные признательности за 12-й шаг. Благодарен за каждое новое утро, потому что помню страшные пробуждения с похмелья, когда кажется, что ад, вот он, уже пришел в мою жизнь. Благодарен и за кризисы, трудности выздоровления, ибо через боль мы духовно растем. Многого есть, за что я благодарен Тебе. Восстановлено, отреставрировано, возрождено и воскрешено старое, то, что, казалось бы, погибло безвозвратно и навсегда, создано новое. Разве этого мало? Разве мне не за что быть благодарным? К тому же, признательность и благодарность – прекрасное лекарство от уныния, что нет-нет, да и коснется души алкоголика. Господи Иисусе, дай мне желание молиться о твоей любви и заботе, и особенно в минуты беспричинной тоски и скорбного уныния.

## **23 июня. Память святителя Иоанна, митрополита Тобольского (Мф 6, 31-34; 7, 9-11)**

Сегодня память святителя Иоанна, митрополита Тобольского и всея Сибири. Он родился в городе Нежине в 1651 году. У его отца Максима Васильевича и матери Евфросинии было семеро сыновей, из которых Иоанна был старший. По окончании Киево-Могилянской коллегии (позже преобразованной в Киевскую духовную академию) будущий святитель был оставлен при ней учителем латинского языка. Вскоре он принял монашеский постриг и углубился в подвиг внутреннего делания. Молодому иноку поручили ответственное послушание проповедника. С того времени и раскрывается его талант проповедника и духовного писателя. Главную тему его жизни: «Как человек свою волю должен согласовать с волей Божией» он развивал и в проповедях, и в миссионерском служении, и в своем главном труде «Илиотропион» (подсолнечник – авт.), или сообразование человеческой воли с Божественной волею». Впоследствии он в сане архиерея управлял Черниговской кафедрой, позже, с 1711 года, назначен митрополитом Тобольским и всея Сибири. Он часто помогал людям. Тайно, иногда в одежде простого инока, он приносил в дома нуждающихся щедрую милостыню со словами: «Примите Христа ради». Его дом в Тобольске был открыт для всех нуждающихся и скорбящих. И слова Христовы, положенные сегодня к чтению в церкви за божественной литургией: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам» (Мф 6, 33) – становятся ясны в свете

учения святителя Иоанна. Хорошо бы вам, дорогие читатели, найти в себе силы, отыскать эту замечательную книгу «Илиотропион» и прочесть ее. Искать Царствие Божие и правду Божию в своей душе – это творческий, сложный и одновременно увлекательный процесс. Воля Божия – быть мне сегодня трезвым на духовном, душевном, телесном и социальном уровнях. Воля Божия – применять сегодня и каждый день 12 Шагов в жизни. Воля Божия на то, чтобы я просил Его дать мне желание и силы прожить этот день в свете Евангелия и программы АА. И об этом прошу Тебя, Господи, по молитвам святителя Иоанна.

#### **24 июня. Литургическое чтение: Мф 7, 15–21**

«Собирают ли с терновника виноград, или с репейника смоквы? Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые; а худое дерево приносит и плоды худые. Итак, по плодам их узнаете их» (Мф 7, 16–17, 20). Могу судить по себе самому. Если я плохо себя веду: осуждаю, сплетничаю, обманываю, обещаю и не выполняю, халтуру в программе выздоровления – что я хорошего могу сказать новичку. Мои слова, даже если я буду сыпать их бойко и без остановки, пусты, как гнилой орех. Но если я стараюсь применять 12 Шагов в жизни, стараюсь быть ответственным, то с новичком или «подспонсорным» нет особой нужды много говорить, поучать, читать нравоучение. Достаточно внимательно и с любовью выслушать и кратко поделиться опытом выздоровления, и это может принести прекрасный плод. Помню, однажды я приехал в Оптину пустынь. После Литургии проповедовал духовник монастыря отец Илий. Он говорил так тихо, что расслышать хоть одно слово не было никакой возможности. Но я честно скажу: это была прекрасная проповедь, и запомнилась она на всю жизнь. Достаточно было видеть старца, его одухотворенный облик, и уже слова были не так важны. Так и в нашей Программе. Я стараюсь прислушиваться к выступлениям тех братьев и сестер в Содружестве, скромное поведение и бескорыстное служение которых говорит само за себя, и они являются примером для подражания. Например, известно наше правило, что я выбираю себе в наставники только того человека, который сам имеет наставника. Иначе ему нечем делиться, он не сможет сказать мне те слова, которые поддержат мою трезвость. И я, если я не посещаю регулярно собрания, не работаю по Шагам, не служу на группе, не читаю литературу и не общаюсь с наставником, – как я могу делиться опытом выздоровления с новичком? Пусть я часами буду говорить о себе или о том, что такое трезвость, мои слова не смогут достичь цели. Вот что мне сказали слова Христовы, которые я услышал сегодня за Божественной литургией. Поэтому моя молитва на сегодня: «Господи, дай мне желание, силы и вдохновение исследовать качество моей трезвости и если окажутся прорехи, помоги «залатать» их».

#### **25 июня. Литургическое чтение: Мф 7, 21–23**

«Не всякий, говорящий Мне: «Господи! Господи!» войдет в Царствие Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного» (Мф 7, 21). Иногда кажется, что волю Божию трудно узнать, что она сокрыта за семью печатями. На самом деле жизнь проста, хотя сквозь бутылочное стекло часто кажется, что жизнь – запутанный, неразрешимый клубок противоречий и проблем. Во дни, когда кажется, что вдохновение покинуло, самочувствие ухудшилось, а воля стала дряблой, мы стараемся ежедневно посещать собрания, чаще общаться с наставником и не забывать о новичках, которым, чаще всего, еще хуже, чем нам. Подойти после группы к одиноко сидящему за чашкой чая новичку или тому, кто сорвался, предложить свою помощь или хотя бы поговорить с ним – прекрасное лекарство от алкогольного скорбного уныния. Иногда мы чувствуем, что болезнь озлобляется и в этот период не следует ждать от себя каких-то подвигов. Такой нелегкий отрезок следует просто прожить, включив Программу на полную мощность. Я стараюсь упростить ситуацию и совершать самые простые шаги, которые позволяют мне остаться трезвым. Одно из таких действий – забота о себе. Купить цветы в комнату, симпатичный сувенир, вкусную и здоровую еду – то, что на первый взгляд, есть эгоизм и не имеет отношения к трезвости – на самом деле акт выздоровления. Ведь любить себя – это для меня, пожалуй, одна из самых нелегких задач. И еще: в такие дни, трудные, кризисные, тягостные и вязкие, я стараюсь не оставаться наедине с собой и своими разрушительными мыслями. Это и есть исполнить сегодня волю Небесного Отца, т.е. остаться трезвым и, по возможности, мирным. Господи, помоги мне прожить этот день в мире с самим собой и окружающим миром. Аминь.

#### **26 июня. Литургическое чтение: Мф 8, 23–27**

Прекрасное евангельское чтение я сегодня прочитал. Оно положено для чтения на литургии оглашенных сегодня. Это история об усмирении бури. «И когда вошел Он в лодку, за Ним последовали ученики Его. И вот, сделалось великое волнение на море, так что лодка покрывалась волнами; а Он спал. Тогда ученики Его, подойдя к Нему, разбудили Его и сказали: Господи! спаси нас; погибаем. И говорит им: что вы так боязливы, маловерные? Потом, встав, запретил ветрам и морю, и сделалась великая тишина. Люди же, удивляясь, говорили: кто это, что и ветры и море повинуются Ему?» (Мф 8, 23–27). После бури житейской, когда меня заливают волнами воды (а иногда помоев), когда я часто с плачем обиженного ребенка кричу Господу: «Где же Ты? Почему Ты спишь, почему не слышишь моих воплей и жалоб?»; после бури, если я остаюсь верен



программе выздоровления, посещаю собрания, работаю по Шагам – приходит «Иисус претихий», и водворяется в сердце «великая тишина». Когда мою лодочку бьют волны и крутит ветер житейских попечений, нужно без устали кричать и вопить: «Господи! Спаси, погибаю!» И еще: во время тяжелых испытаний (а для меня, алкоголика, почти каждая неприятность – почти катастрофа) как ничто другое помогает мне причащение, сопряжение, примирение и сплочение со Христом и Церковью в святой Евхаристии. После причастия Небесных Хлеба и Вина (Тела и Крови) в сердце приходит великая тишина. И тогда я уже ни о чем не прошу и не спрашиваю. Знаете, где еще водворилась в моей жизни эта тишина? На кухне. Ведь я отказался от телевизора! Мои взаимоотношения с телевизором – долгая и печальная история, он еще в моем одиноком детстве стал чем-то вроде наркотика. До последнего времени я прибегал к телевизору как к средству уйти от проблем, забыться под его журчание. Иногда мне казалось, что я управляю им, а не он мной. Хотя в трезвости просмотр передач почти всегда причинял мне боль и создавал дискомфорт, я не мог отказать себе в сомнительном удовольствии нажать на кнопку и улететь в мир бесконечного винегрета из фильмов, шоу, концертов, мультиков, новостей. Понадобился, наверное, год, чтобы я смог убрать телевизор в чулан и не испытывать при этом острой боли от «синдрома отнятия». Целый год я просил Бога избавить меня от этой опасной игрушки, дать мне силы оторвать от себя и от тумбочки этот бездонный черный ящик. Бог освободил меня от «Большого брата», который ежевечернее влезал мне в мозги, нашептывая слова из рекламы и речей наших политиков. Теперь у нас в квартире бывает тишина, в которой рождаются настоящие живые слова, просьбы, шутки, советы, иногда звучит музыка. Господи, спасибо Тебе за то, что нисходишь до моих пустяков, спасибо, что избавил меня от информационной бури, которая столько лет бушевала в моей голове и жизни.

### **27 июня. Литургическое чтение: Рим 5, 17 - 6, 2**

Мои недостатки, грехи не только управляют моим алкогольным, ветхим человеком, они делают жизнь скучной, постной и труднопереносимой. Вам это ничего не напоминает? Точно, очень похоже на похмелье, когда с тоской и страхом разлепляются глаза и настойчиво пульсирует мысль: «Неужели этот адский день начался?!» Иногда очередной открытый недостаток, держащий меня «на коротком поводке», может показаться достаточно невинным, так что я долгое время не придаю ему значения. Например, привычка всюду опаздывать и врать в незначительных ситуациях или же, например, обещать и не выполнять обещанное. Это может быть укоренившийся навык ложиться спать слишком поздно, беспорядочно питаться. Тяготить меня может и множество начатых и недоделанных дел и предприятий. В процессе работы над 6-м Шагом я понял: речь идет не только о чем-то морально сомнительном, о каких-то моих грехах или страстях, не только о них во всяком случае. Шестой Шаг дан мне для того, чтобы я научился, изменяя незначительные детали в мозаике моей жизни, менять тем самым всю жизнь. Например, труднопреодолимая привычка есть перед сном! Ну, знаю я прекрасно, что это вредно, глупо и опасно есть перед сном. А вот в Шестом Шаге я начинаю смиренно, но упорно просить Господа избавить меня от этой дури. И Господь, как всегда, действует деликатно и со вкусом: мне дарят книгу о правильном питании, знакомый приглашает на соответствующий семинар, а друзья рекомендуют обучающую программу о правильном распределении времени. Я принимаю все это как дары от самого Господа (ведь я же просил Его о помощи), внимательно изучаю книгу, записываюсь на семинар. Постепенно привычки неправильного питания начинают поддаваться моему нажиму. Вообще-то еда – одна из самых трудных тем для работы, поскольку это базовая система нашей жизни, но проходит время (а я позволяю себе ждать и изменяться постепенно), и я уже не хочу открывать холодильник после вечерней молитвы, потом я начинаю ужинать около восьми вечера и спокойно отказываюсь от вечерне-ночного чая с бутербродиком... Так мы вместе с Богом поработали над моим рационом. Почему бы не попробовать тот же метод с другими проблемами: завистью, похотью, склонностью ко вранью, зависимостью от Интернета, расточительностью, жадностью, мстительностью?.. «Мы умерли для греха: как же нам жить в нем?» (Рим 6, 2) увещевает меня апостол Павел. Я думаю, в моем случае – это процесс, но процесс по-своему увлекательный. Господи, помоги мне увидеть тот недостаток, который мешает выздоравливать и любить Тебя; открой моему наставнику по АА, как я могу избавиться от этого недостатка, и дай мне силы освободиться от душевредного груза.

### **28 июня. Память преподобного Дулы, стратотерпца Египетского (Мф 7, 1-8)**

Сегодня Церковь отмечает память замечательного подвижника древности преподобного Дулы, стратотерпца. Он был иноком одного из египетских монастырей, а время жизни его неизвестно. Несмотря на то, что он отличался кротостью, смирением и послушанием, Дула в течение 20 лет терпел от братии монастыря насмешки и оскорбления. Постепенно он достиг такой степени совершенства, что всем сердцем жалел своих обидчиков и молился за них. Когда один монах украл церковные сосуды, то оклеветал преподобного, и того нещадно мучили, а потом предали гражданскому суду, который приговорил невинного страдальца к отсечению обеих рук. Тогда монах, похитивший сосуды, мучимый угрызением совести, пришел к игумену, сознался во всем и просил остановить казнь. Монахи стали просить у Дулы прощения, но он не

только не озлобился на них, но даже благодарил, что ему дали возможность безвинным страданием изгладить грехи. Хотя какие у него, святого мученика, были грехи? Через три дня преподобного Дулу нашли преставившимся к Богу в коленопреклоненной молитве. Сегодня же, как будто специально, в церкви прозвучали слова Христа Господа: «Не судите, да не судимы будете. Ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить» (Мф 7, 1-2). Для меня, как для алкоголика, со слабой, ранимой и уязвимой душой, эти слова Иисуса и пример святого Дулы важны, как напоминание, просьба и призыв пожалеть себя, позаботиться о себе и полюбить себя, грешника. Я ведь не хочу, чтобы люди и Господь судили меня и обо мне сообразно моим грехам. Поэтому задача жизни, и всего процесса выздоровления – не судить, не осуждать и воздерживаться от сплетен. Помните: «И пусть здесь (на группе АА) не будет критики и сплетен,.. и тогда любовь... будет вырастать в нас день ото дня». Я прошу Тебя, Господи: научи меня избегать осуждения и строго суда не только относительно тех, с кем я соприкасаюсь, но и относительно меня самого.

## **29 июня**

Алкогольное безумие определило и нездоровое окружение. Многие люди, с которыми я проводил дни и месяцы в постоянном «общении» за бутылочкой, были, как оказалось, всего лишь собутыльниками, попутчиками в поезде, мчащемся в ад, а название ему алкоголизм. Некоторые связи я прервал, как только стал выздоравливать. Слава Богу не все общение, что было в пьяной жизни, было лживым, многие мои товарищи по несчастью как и я встали на путь трезвости. Но кое-какие связи сохраняют деструктивный характер, разрушают меня, возвращают назад, в тот кошмар, из которого я выбираюсь не без боли и труда. Это касается особенно тех людей, которые всячески унижают меня. Если для здорового человека такие уроки смирения могут быть поводом для духовного роста, то меня, больного алкоголика с низким порогом терпения и эмоциональной устойчивости агрессия, презрение или манипуляция могут очень быстро вернуть к стакану, в мир нелепых страданий и никчемности. Самоуважение, забота о себе, бережливое отношение к своей судьбе – одна из основ трезвости в АА. Поэтому с решительностью, не меньше той, когда я избегаю поводов выпить, я отсекаю общение с разрушительными, озлобленными, «деструктивными» и психически агрессивными людьми. Как? Так же, как я избегал случаев, связанных с выпивкой. Ускользаю, говорю, что болен, занят, говорю честно, что нет у меня возможности для общения, в крайнем случае, посылаю их куда подальше. Я очень несовершенный человек и не всегда честно, твердо, «программно» могу разорвать, расплести некоторые связи и узлы. Теперь я не боюсь остаться одиноким, ведь раньше этот страх был мощным мотивом поддерживать общение с теми, кто унижал меня. Теперь Бог все время дарит мне новое полноценное общение с братьями и сестрами, будь то в моем приходе или на группе АА. Некоторых из них я, пожалуй, могу назвать своими друзьями. Господи, дай мне желание и решимость отказываться от всего, что мешает трезвости и душевному покою.

## **30 июня. Литургическое чтение: Мф 9, 36 - 10, 8**

«Тогда [Христос] говорит ученикам Своим: жатвы много, а делателей мало; итак молитесь Господина жатвы, чтобы выслал делателей на жатву Свою» (Мф 9, 37-38). Во все времена была и есть большая нужда в делателях. Алкоголики – это гнилая, тронутая порчей пшеница, которая, однако, если ее лечить, правильно обработать, заботливо удобрить, еще может прорасти и принести плод, из которого Господь изготовит здоровый, цельный хлеб, чтобы им питались люди. К кому обращен призыв Спасителя? Только ли к двенадцати апостолам? Но мы, если идем вслед за Ним, неизбежно попадаем в число Его учеников. Кто-то, возможно, скажет: велика важность – говорить пьяницам о трезвости и об АА, это дело узкой направленности и задача специалистов. Я так не думаю. В России алкоголизм в той или иной степени терзает чуть ли не каждую первую семью. А смерти, ужасные и позорные? А преступления? А больные, брошенные дети? Как пел Борис Гребенщиков: «В каждом доме раздается // то ли песня, то ли стон». Иногда кажется, что нас, выздоравливающих алкоголиков, ничтожно мало, а нива не то что побелела, а уже почернела. В огромной, многомиллионной Москве, по числу людей, скорее, похожей на государство, чем на город, всего 35 групп АА. А сколько алкоголиков? Однако в святцах нашей Церкви мы часто находим жития малоизвестных святых, которые в одиночку или почти в одиночку сумели переломить ход истории, стали закваской, которая со временем сквасила все тесто. Вот и я верю, что жив Господь, и что мы, хоть и не святые, а тоже можем потрудиться на ниве спасения. Спасения алкоголиков от них же самих. «Близко Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет», читаю я в 33 псалме. Мы – сокрушенные сердцем, поможем другим увидеть и признать, что и их сердце тоже сокрушено. В этой работе, малозаметной и не оплачиваемой, 6-й Шаг занимает особое место. «Нам предлагается полностью быть готовыми к тому, чтобы двигаться к совершенству» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 80). Шестой Шаг – это шаг, в котором мы просим Иисуса дать желание избавиться от наших недостатков и двигаться к тому совершенству, к которому Он нас всех предназначил. О чем я могу сказать алкоголику, если я сам все еще копаюсь в грязи? Если я храню свое

сердце, каждый день освобождаюсь от алкогольных стереотипов мышления и поведения, я могу откликнуться на тихий Божий призыв: «Больных исцеляйте, прокаженных очищайте, мертвых воскрешайте, бесов изгоняйте. Даром получили, даром давайте» (Мф 10, 8). Именно это и происходит на собраниях АА или при посещении «больнички», работе по 12-му Шагу. Господи, слава Тебе за все!

### **1 июля. Литургическое чтение: Рим 7, 14 - 8, 2**

«Не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю. Если же делаю то, чего не хочу, то соглашаюсь с законом, что он добр, а потому уже не я делаю то, но живущий во мне грех. 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... Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?» (Рим 7, 15–20, 24). Апостол Павел, великий миссионер и проповедник, признается, что не в его силах полностью отказаться от зла, что в самой природе человека заложено противоречие между жадной жаждой Бога и духом противления. Желание поступать по-доброму не всегда подтверждается делами, а дела часто оказываются злы, вопреки воле и сознанию. Если сам апостол Павел не мог обойтись без помощи Божией для борьбы с этим «телом смерти», то что уж говорить о нас – выздоравливающих алкоголиках! По милосердию Божию у нас есть прекрасная возможность для духовной работы – Шаги программы АА. И 7-й Шаг как раз предназначен для того, чтобы научиться просить Бога об избавлении от наших недостатков и грехов, а также научиться принимать помощь. Седьмой Шаг, к которому я приступаю сегодня, звучит следующим образом: «Смиренно просили Его исправить наши изъяны». 6-й и 7-й Шаги – это работа с зависимостями, которые скрывались за нашим самым явным изъяном – страстью к алкоголю. Ведь наш алкоголизм был мощным щитом, которым мы отражали лучи Божией правды и любви и при помощи которого скрывали собственные раны и язвы. Теперь мы отдали Богу этот щит, открылись для Его действия, а вместе с тем открыли свои недуги, недостатки и грехи на всеобщее обозрение. Когда я пил, я мог быть достаточно милым человеком в общении, особенно если находился, что называется, слегка «под шафе». В первые месяцы трезвости выяснилось, что, лишившись помощи алкоголя, я стал раздражительным, желчным и нервным, что меня выводило из себя буквально все: и дождь, и солнце, и шум самолета, и жужжание мухи. Удивляюсь, как моя родня все это вытерпела. Теперь я понимаю, что алкоголем я долгие годы прикрывал весь этот букет из саможалости, зависти, нетерпимости и других цветов, «аромат» которых делает меня таким раздражительным и ранимым. Также я понимаю, что, освобождаясь от завалов алкогольной жизни, я страдаю от этого недостатка не меньше, чем раньше страдал от водки. Наконец, мне совершенно ясно, что без помощи Божией мне с собой не совладать. Иными словами, то, что «сработало» с алкоголем, теперь должно сработать с другими изъянами – на этом строится расчет и стратегия 7-го Шага. Если в Шестом Шаге я опирался, в основном, на свой человеческий ресурс, на личный потенциал и энергию желания, то здесь я уступаю место Богу и прошу Его избавить меня от грехов и недостатков. Призываю Божие благословение, и – в путь!

### **2 июля. Литургическое чтение: Рим 8, 2-13**

«Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир» (Рим 8, 6). Мне нужно было как следует намучиться от своих так называемых слабостей, таких как зависть, обидчивость, осуждение, сплетни, человекоугодие и малодушие, нужно было опротивить себе, чтобы набраться смирения и смелости попросить у Бога избавления. Нередко после неумеренной критики, приступа зависти или обиды, после сплетни или ссоры я чувствовал самое настоящее похмелье. Иногда достаточно было одних только черных мыслей, чтобы потерять равновесие и мир, ввергнуться в пучину тоски и злобы. Как прекрасно все-таки, что я не могу жить, уживаться со своими недостатками. Я думаю, это одно из самых сильных благословений программы АА. Я ясно вижу свои «изъяны» без алкогольной анестезии, и я не согласен мириться с тем, что я вижу, как чуть раньше я не стал мириться с алкоголизмом. Здесь и появляется место для чуда. Мой недостаток мне претит, по-настоящему отравляет жизнь, но я не знаю, не умею избавиться от него. Остается только вопить к Богу! Сегодня святая Церковь вспоминает преподобного Паисия Великого. Он жил в V веке в Египте. С юных лет Паисий полюбил иноческую жизнь и поступил в один из египетских скитов. Там он, отрекшись от своей воли, жил под духовным руководством своего аввы, во всем исполняя его повеления. В поисках уединенного безмолвия Паисий ушел в Нитрийскую пустыню, где жил в высеченной собственными руками пещере. Со временем к нему собралось множество иноков и мирян, и так был основан монастырь. Главный завет преподобного был ничего не делать по своей воле, а во всем слушаться своих наставников. На вопрос иноков, какая добродетель выше всех, он отвечал: «Та, которая совершается втайне и о которой никто не знает». Один из главных секретов успеха в АА – слушать и слушаться того, кто впереди. Нередко приходится слепо доверять наставнику, ведь опыт, о котором мне толкует мой поручитель в Программе, чаще всего для меня нов и неведом. Иногда я даже не понимаю, о чем идет речь. Например, я много раз слышал от своего наставника о том, что 12-й Шаг нужен, прежде всего, мне самому, а не только новичку. Я не понимал

этого, хоть убей. По прошествии времени опыт моего поручителя стал и моим опытом, я понял, о чем он мне столько раз толковал, и теперь сам могу сказать о том же как о пережитом. Но вначале мне надо было просто довериться ему и действовать по принципу «делай как я!» О послушании моя сегодняшняя молитва, и в этом великом искусстве я прошу помощи у святого Паисия Великого.

### 3 июля

Каждый алкоголик из АА знает на память и любит молитву о душевном покое: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого». Мы читаем ее вместе на группе АА, мы читаем ее утром вместе с другими молитвами, мы вспоминаем ее в трудные минуты дня. Недавно мое внимание привлекло сходство нашей молитвы со знаменитой молитвой последних Оптинских старцев: «Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. Во всякий час сего дня наставь и поддержи меня...». Эту молитву многие православные христиане знают с детства, читают ее ежедневно, размышляют о ее смысле. Широкое распространение молитва Оптинских старцев получила только в 90-е гг., когда церковная жизнь стала вновь распространяться по стране. Для меня важно, что и в той, и в другой молитве речь идет о душевном покое, спокойствие. Это – начало ежедневной трезвости, которая нужна каждому христианину, а алкоголику потребна как воздух. Но это спокойствие мы испрашиваем у Бога, это спокойствие особого рода, не равнодушие и не отстраненность. Если удастся начать день в «точке покоя», то и провести его можно достойно, интересно, плодотворно. Будь моя воля, я включил бы молитву Оптинских старцев в нашу программную литературу, мне кажется, она особенно созвучна 7-му Шагу, и я читаю ее особенно часто в период работы над этим Шагом. Кто-то мог бы возразить: «Разве можно сравнивать опыт «12 Шагов» с молитвенным опытом великих старцев?» «А почему, собственно, нет?» – отвечу я дерзновенно. Святой Силуан Афонский утверждал, что если бы исчезли по какой-либо причине все святоотеческие книги, то монахи написали бы другие, не хуже прежних. А исповедник нашего времени архимандрит Сергей (Савельев) говорил о том, что каждая христианская община пишет свое Евангелие. В конце Евангелия от Иоанна мы читаем: «Если бы писать о том подробно, то, думаю, и самому миру не вместить написанных книг» (Ин 21, 25). История «Анонимных алкоголиков», отраженная в их книгах, – это тоже крохотный эпизод истории спасения, истории действия Бога в мире. Почему же я должен об этом молчать, или этого стесняться? Пропади сегодня все книги анонимных алкоголиков, мы написали бы новые, несущие ту же радостную весть. А что касается Оптинских старцев и их замечательной молитвы, то, наверно, самый известный и всеми любимый из них, преподобный Амвросий, говорил: «Кто желает быть всегда мирен и спокоен душою, тот всячески должен смиряться. Без смирения невозможно иметь успокоения». Я прошу Тебя, Господи, по молитвам святого Амвросия и всех Оптинских старцев, научи меня смиряться во всякое время, на всяком месте, смиряться искренне, без рисовки и тщеславия, но ради Тебя, ради духовного роста и выздоровления.

### 4 июля

Просыпаешься, бывало, с похмелья и самое, наверно, ужасное чувство, помимо стыда и боли, что ты никому, кроме зеленого змия, не нужен на этом свете. Жуткое одиночество давит и разрывает на части. Сама мысль, что ты пустышка, неудачник, бездельник, что ты не интересен даже тем, кто является самым близким и дорогим, убийственна. Но теперь я не один. Вернулось уважение родных, друзей, сослуживцев. Я стал уважать и ценить самого себя и даже немного научился заботиться о душе и теле. Стоило это немалых трудов. Появились новые друзья, новые отношения, трогательные, надежные и значимые для меня. И не только в АА. В моем приходе меня знают и любят, многие обращаются ко мне за советом, когда вопрос касается алкоголизма, пьющих родственников. Налаживаются подлинные глубокие отношения с Небесным Отцом. Разве эти плоды, сокровища исцеления не стоят того, чтобы, не покладая рук, трудиться в Программе «12 Шагов»? Ответьте!

### 5 июля. Литургическое чтение: Мф 7, 24 - 8, 4

В аскетической литературе есть понятие – грех человекоугодия. В каком-то смысле, на языке современной популярной психологии о том же говорит понятие «созависимость». Созависимость – это болезненная привязанность к другим, помимо воли и желания подчиненность чужому мнению, острая зависимость от чувств и состояний других людей. Иногда это могут быть малознакомые или вовсе незнакомые люди, но чаще созависимые отношения связывают нас с ближайшими родственниками: родителями, женами, мужьями, детьми. Созависимость опасна тем, что она рядится в одежды любви, заботы и смирения. Психологи взяли это понятие из опыта выздоровления семей алкоголиков в группах самопомощи Ал-Анон. Созависимая жена не

имеет личного эмоционального пространства, ее реакция на жизнь зависит от того, пьян или трезв ее муж. Созависимый ребенок часто становится человекоугодником, потому что в семье ему всегда приходилось приспосабливаться к неустойчивому эмоциональному состоянию родителей. На тему созависимости и работы с ней написано немало книг. Существуют достойные исследования российских психологов. В процессе работы по Шагам я открыл, что тоже страдаю созависимостью. Я остро ощутил властную подчиненность чужому мнению, чужой оценке, даже чужому взгляду. Горький опыт и время показали, что переживания по поводу того, что обо мне скажет и подумает тот или иной человек, разрушают меня не меньше, чем алкоголь. Жизнь, которую я создаю, руководствуясь чужими мнениями, опытом и идеями, игнорируя собственную духовную интуицию, страшась ошибок и духовных перемен, это дом, выстроенный на песке, и он обязательно обрушится. Какой же вывод можно сделать из сказанного? У меня есть прекрасная возможность в 6-м и 7-м Шагах разобраться со своей склонностью к созависимости, перепоручить ее Богу, как некогда я вручил ему свою алкогольную тягу. В книгах Нового и Ветхого Заветов я часто нахожу образ здорового душевно, независимого и ответственного человека. Например, в Деяниях апостолов и посланиях я читаю о том, что апостолы Петр и Павел резко конфликтовали друг с другом, однако это не мешало им признавать друг в друге учеников Христовых и быть в единстве общения. Они не старались угодить друг другу, подладиться под чужое мнение, они открыто говорили, что думали и чувствовали. Для меня приобщение к Церковной лозе в таинствах Покаяния и Евхаристии, в чтении Слова Божия – незаменимый источник исцеления моего душевного недуга, в Церкви я учусь зависеть только от Бога, принимая помощь и заботу от других там, где это необходимо, но сохраняя свое человеческое достоинство и самостоянье пред Богом. Освободиться от созависимости – моя мечта, и, наверное, я уже в процессе исцеления, ведь я многое стал замечать и чувствовать. Господи, молитвами святых Твоих апостолов Петра и Павла, освободи меня от человекоугодия и созависимости.

## **6 июля**

Не дай Господь мне использовать родную группу АА для реализации своих мелких амбиций, страстей и тщеславия. Что может быть хуже такого безумия? Наше Содружество, каким бы удивительным оно не представлялось, состоит из самых обыкновенных людей, причем алкоголиков, т.е. поврежденных телесно и духовно. К сожалению, сегодня в нашей стране существует острая нехватка социальных связей, общности и общинности. Человек ищет группу, кружок, в котором он сможет почувствовать себя защищенным и востребованным. Нередко поэтому люди начинают без меры превозносить, канонизировать, выделять то сообщество, которое дало им поддержку в жизни. Такое происходит и в Церкви, когда тот или иной приход, монастырь, общину люди склонны считать самыми православными, самыми правильными в ущерб всем остальным. Этой же судьбы не избежали и «Анонимные Алкоголики»: благодаря некоторой маргинальности, экзотичности АА в России, с одной стороны, и эффективности Программы, с другой, некоторые братья и сестры относятся к АА как к священной корове, как чуть ли не к новой церкви. У многих возникает нездоровое желание «делать карьеру» в АА и бороться с внешними и внутренними врагами. Помню, когда я только пришел в Сообщество, меня поразило, что один из лидеров группы зачитывал преамбулу собрания наизусть. А когда он выступал, то упомянул о двух дипломах и престижной должности, которую недавно получил. Занимая в местной структуре обслуживания АА достойное место, он неистово осуждал и поносил тех, кто, по его мнению, нарушал спокойствие Содружества. А через какое-то время он сорвался, запил, потерял работу, семью, квартиру и умер бомжом в какой-то затерянной глуши. Я не преувеличиваю! На всех, кто его знал, это произвело поистине ошеломляющее впечатление. Но опытные, умудренные «старички» сказали, что в этом нет ничего удивительного, потому что погибший собрат давно перестал выздоравливать и лишь создавал имидж успешно трезвеющего алкоголика. А мой наставник пояснил, что многие знают преамбулу наизусть, но демонстрировать свои мнимые или истинные познания и преимущества – это опасный путь, потому что алкоголизм – жестокий судья и выносит приговор всякому, кто «не может быть честным с самим собой и другими людьми». Упокой, Господи, душу нашего собрата, а мне помоги не превращать АА в секту; помоги искать в АА выздоровления, а не делать карьеру или искать популярности.

## **7 июля. Рождество Иоанна Предтечи**

Сегодня в Церкви празднуется день рождения Иоанна Крестителя. Почти всю жизнь он провел в пустыне, познавая Бога и самого себя в тишине и одиночестве. Вспоминая его жизнь, я думаю о том, что нередко нам приходится уходить в пустыню. Если многие из нас проживают эти дни на фоне тревожности и беспричинных страхов, и это мешает выздоравливать и жить, время уйти на какое-то время во внутреннюю пустыню. Это значит взять паузу, отступить и как бы замереть, затаить дыхание. Побывать какое-то время наедине с собой и своими чувствами, сколь бы тяжелыми они ни были. Обычно, помолчав немного, я медленно, вдумчиво и с чувством читаю молитву о душевном покое. Если спокойствие не касается моей души, повторяю ее несколько раз. Потом звоню наставнику и обсуждаю, что могло послужить поводом для страхов, беспричинного

беспокойства и невротической суетливости. Возможно, мне нужно чаще бывать на собраниях АА. Или найти поручаемого, заняться служением, больше отдавать себя новичкам. А может быть, необходимо на несколько дней уехать за город и отдохнуть. Но есть еще одна причина, когда мир не касается сердца, а душа унывает, беспокоится и смертельно устает. Это голод по Небесной пище, по Евхаристии. Давно ли я был у Святого Причастия, давно ли не исповедовал свои грехи священнику? Если давно, то спешу в церковь. В трезвости я научился ходить в храм среди недели. Обычно я выбираю среду и иду на раннюю литургию, чтобы после нее немного отдохнуть и успеть на работу. Мой опыт говорит, что Тело и Кровь, Божественный Хлеб и Вино Христа Господа – незаменимая целительная пища, самое лучшее средство против многих зол и недугов. Думаю, вы согласитесь со мной.

## **8 июля. Память святых благоверных Петра и Февронии**

Сегодня в Церкви прославляются святые Петр и Феврония, Муромская княжеская чета. За несколько лет до того, как благоверный князь Петр вступил на Муромский престол (1203 г.), он заболел проказой, от которой его никто не мог излечить. В сонном видении ему было открыто, что дочь пчеловода, благочестивая Феврония, может его исцелить. Когда князь увидел девушку, то полюбил ее за красоту, чистоту и ум и обещал на ней жениться. Феврония исцелила князя и вышла за него замуж. Святые супруги пронесли любовь и верность друг другу через многие испытания. Когда гордые бояре потребовали, чтобы Петр отпустил Февронию, т.к. не хотели иметь княгиню из простого сословия, он отказался, и супругов изгнали. Но вскоре гнев Божий постиг Муром, и народ потребовал вернуть обратно князя и княгиню. Прославившись благочестием и милосердием, приняв в конце жизни монашеский образ, они скончались в один день и час 8 июля 1228 года. Им молятся о даровании мужа или жены и о благополучии в супружестве. Получив в АА трезвость, исцелившись душевно, духовно и эмоционально, возрастая в программе «12 Шагов», многие из нас вернули ушедших в отчаянии жен, восстановили (или впервые установили) нормальные отношения с детьми. Многие создали новые счастливые союзы, некоторые даже нашли спутника в сообществе АА. Все мы мечтаем иметь счастливый союз, доверительные, глубокие интимные отношения с другим человеком, мечтаем о прекрасной семье и доме, полном любви и тепла. Но готовы ли мы к таким отношениям, научились ли любить, а не только ждать любви, отдавать, а не только получать, «утешать, а не быть утешенными, понимать, а не быть понятыми». Мой брак был на грани развала, сейчас я благодарю Господа за выдержку и терпение моей жены и с готовностью учусь строить отношения по-новому. Некоторые братья и сестры нашли в трезвости достойную дружбу, другие, не создав семьи, полноценно живут в одиночестве. Главное, чтобы жизнь, будь то в браке, будь то в одиночку, не была «холостой», не проходила даром и без смысла. Как ни странно, я начал впервые понимать эти вещи в связи с работой по 7-му Шагу, когда попытался разобраться в том, почему я так часто раздражаюсь на своих ближних. Работа по программе АА – это деятельное смирение. О нем я и прошу сегодня святых Петра и Февронию.

## **9 июля. Литургическое чтение: Мф 11, 20-26**

Как же тягостно и трудно было признать, что ты – алкоголик, что ты болен неизлечимой, позорной, прогрессирующей болезнью. Признать, что это навсегда, и что безобидная рюмочка для меня опаснее смертельного яда. Потом оказалось, что 1-й Шаг – это дверь в таинственный сад, имя которому «Анонимные Алкоголики», а основание его – деятельное смирение. В 7-м Шаге я продолжаю свое путешествие по стране выздоровления. 7-й Шаг – не однократное действие, а внутренняя установка, позволяющая применять принципы программы к любым недостаткам и сложностям. Сегодняшние слова Христовы – о том, что настоящая жизненная мудрость открывается в предельной простоте, в немощи и зависимости: «...Славлю Тебя, Отче, Господи неба и земли, что Ты утаил сие от мудрых и разумных и открыл то младенцам» (Мф 11, 25). Алкоголики, эти больные младенцы не только в вере, но и в быту, отказываясь от прежнего образа жизни, познают путь смирения и духовного выздоровления в Боге. Программа «12 Шагов» настолько доступна, что любой простец легко ею овладевает и может достигнуть серьезных духовных успехов. Лучшие из тех, кого я знаю в АА – это люди не Бог весть каких профессий – кладовщик и охранник в банке. В то же время человек большого ума, утонченного интеллекта часто не решается переступить порог АА, опасаясь простоты и незатейливости программных истин. Такому человеку приходится просить Бога об известной доле смирения, если он и в самом деле хочет «зацепиться» за трезвость. Недаром статистика говорит, что наиболее трудный контингент в выздоровлении – это врачи, особенно наркологи, психологи, учителя и священники. Тем, кому общество доверило людские души, оказывается труднее других признать неправду и поражение. Зато если такие люди входят в опыт смирения, они, со свойственной им энергией, опытом, знаниями способны принести очень большой плод. Но вначале им все-таки придется стать младенцами. Вспомним, что самыми близкими учениками Христа были простые рыбаки, а не учителя закона, не книжники. Однако, когда учеником Иисуса стал потомственный фарисей и книжник по имени Павел, это принесло плод сторицей, ведь чуть ли не половина Нового Завета – тексты, написанные апостолом или его учениками. Поистине мудрость и простота

нераздельны, духовное богатство возможно только при условии полной нищеты и зависимости, а последние в евангельской перспективе оказываются первыми. «О, бездна богатства и премудрости и ведения Божия! как непостижимы судьбы Его и неисследимы пути Его! Ибо кто познал ум Господень? Или кто был советником Ему? Или кто дал Ему наперед, чтобы Он должен был воздать? Ибо всё из Него, Им и к Нему. Ему слава во веки. Аминь».

### **10 июля. Литургическое чтение: Мф 11, 27-30**

«Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас. Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Мф 11, 28-30). Все мы стенаем, тянем трудное бремя; нет человека на земле, который не ведал бы тягот и страданий – внешних и внутренних. Все мы в каком-то смысле висим на кресте нашего самолюбия, гордости, тех или иных обстоятельств, болезней. Но Христос не предлагает нам эйфорию, бегство от страданий и трудностей в мир духовного благополучия, Он предлагает научиться у Него, разделить с Ним Его бремя. Что это значит? Наверное, то, что любое мое страдание (маленькое, большое, безвинное или настигшее меня по моей же глупости) я могу препоручить Богу, посвятить неотвратимой победе Бога в этом мире. Конечно, я постоянно прошу у Бога об исцелении и помощи и часто получаю просимое. Ведь Бог создал нас не для того, чтобы мы страдали и мучились, а для счастья и радости. Но такова уж судьба человечества, что страдания все равно остаются в той или иной мере, в том или ином виде; зло перемешано с добром, причина со следствием, а радость с печалью. Даже получая исцеление, мы продолжаем страдать, ошибаться, нести тяготы свои и чужие. Как же нам быть, как учиться у Христа? Попробуем вчитаться в евангельские строки. Прежде всего, Он не жил для Себя, но ради других, ради нас. Потом, Он был послушен Отцу Небесному. Христос не жалел времени сил на других людей, в конце концов Он отдал им Свою жизнь. «Бог не такой, как мы. Он совершенно чужд мирскому прагматизму, а Его неотмирность бесконечно возвышает Его над лозунгами, рекламой и политикой» (Томас Мертон «Философия одиночества»). Кроткий, смиренный сердцем, Он предлагает и зовет всех нас учиться смирению у Него. Если мы научимся признавать свою боль, страдания и отдавать их Богу, если мы однажды окажемся готовы бескорыстно пострадать, добровольно ущемить себя ради другого, значит, мы научились чему-то у Христа, взяли на себя Его легкое и радостное, хотя и смертельно опасное бремя. Философия АА в 7-м Шаге предлагает нам, «изменив свою жизненную позицию и взяв смирение в поводья, выйти за пределы своего «я» навстречу другим людям и Богу» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 88). Философия АА успешна и продуктивна потому, что она выросла на Евангельской лозе, многие люди благодаря АА не просто стали трезвыми, но впервые очнулись к духовной жизни, к жизни за пределами своего эгоцентризма и самости. Сегодня я сделаю небольшое движение в этом направлении – отнесу десятую часть месячного дохода в свой храм, позвоню поручаемому, не дожидаясь звонка от него, куплю маленький подарок одной сестре, у которой сегодня 10 лет трезвости, составлю план на следующую неделю. Предлагаю и Вам составить список дел на сегодня, которые помогут сделать наше житейское бремя легким, а иго – благим. Христос верен в Своем обещании, надо только пробовать, стараться, идти вперед.

### **11 июля**

Каким бы день ни казался бездарным, неудачным, трудным, я прожил его в трезвости. И не только физической, без стакана, но и в эмоциональной, духовной. Со мной сегодня друзья, наставник по Содружеству, 12 Шагов как путеводитель. Если я допустил ошибки, совершил те или иные грехи, знаю: со мной сегодня любящий, мудрый Бог, и Он милостиво смотрит на то, как я прохожу сквозь этот новый день. Я имею право на ошибку, я достоин любви, что бы со мной ни происходило, сегодня я не одинок, и пусть завтрашнее утро встретит меня улыбкой и вдохновением. Аминь.

### **12 июля. Память первоверховных апостолов Петра и Павла**

Сегодня в Церкви большой праздник – память святых первоверховных апостолов Петра и Павла. Петр (Симон, Кифа) был одним из самых любимых и верных и учеников Христа, таким он и остался, но из Евангелий мы знаем, что Петру пришлось пройти через серьезные испытания, прежде чем его верность стала прочной, как сталь. Павел (Савл Тарсянин) был начитанным книжником, лучшим учеником лучших иудейских учителей, богословом и ревнителем благочестия. Его праведность довела его до того, что он обрекал на смерть своих соплеменников, принявших Христа, был соучастником жестокого и кровавого убийства диакона Стефана. После чудесного обращения Павел «...сделался из хищного волка кротким агнцем; прежде был врагом Церкви, потом является Апостолом; прежде преследователем ее, потом проповедником» (блаж. Августин). Сегодня Церковь подчеркивает равное достоинство обоих великих учеников Христа, соединив празднование их памяти, поместив их на одну икону. Оба пути – путь постепенного, хотя и не лишённого кризисов, возрастания в вере и благочестии, от простоты к мудрости, и путь резкого изменения, обращения, переоценки, умаления и дерзновенного учительства – оба пути достойны, плодотворны, глубоки и совершенны. Вспомним еще, что оба

апостола окончили жизнь принудительно, идя дорогой мучеников. Церковь мудро учит меня тому, что разными путями человек идет к Богу, что всякий путь приятен в очах Божиих и ценен в церковном Предании. Как я могу применить это знание к опыту выздоровления? А вот как! Путь, который предлагает мне АА – достаточно совершенен для желающего обрести трезвость, но он не единственный. Об этом часто забывают некоторые ревностные анонимные братья. Идя путем АА, можно не только обрести физическую трезвость, но и по-настоящему встретить Бога и Церковь, пробудиться к трезвенной духовной жизни ради других. Но можно и иначе обрести трезвость. Существуют разнообразные наркологические и психотерапевтические программы, церковные лечебные центры, общества трезвенников, медикаментозная помощь, общины, приходы, монастыри. Некоторые люди самостоятельно находят трезвость через молитву, Евхаристию, активную церковную жизнь. Существует, наконец, чудесное вмешательство Бога, о котором мы знаем из жизни некоторых пьяниц, в одночасье переставших пить. Поэтому было бы несправедливо, нелепо, да и просто глупо сводить опыт положительной, продуктивной трезвости в нашей стране к 20-летней деятельности Анонимных Алкоголиков в России. У меня нет оснований судить о том, чего я не знаю. Но кое-что я все-таки знаю. Человек идет к Богу вполне определенным путем, он не может совместить в жизни все открытые и доступные возможности. А, выбрав тот или иной путь, я стараюсь сохранить ему верность, как некогда ученики каждого из великих апостолов следовали именно за своим учителем. Так и с АА: если мне Бог открыл здесь, в этом Сообществе какую-то жизненно важную истину, нужно идти до конца, пока могу идти, пока есть куда идти. Господи, благослови!

### **13 июля. Литургическое чтение: Мф 8, 5-13**

Поскольку Седьмой Шаг «имеет дело со смирением, мы рассмотрим, что такое смирение, и что оно дает каждому из нас в жизни» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 81). Сегодняшнее евангельское чтение об исцелении слуги римского центуриона – одно из убедительных свидетельств смирения. Когда Христос вошел в город Капернаум, подошел к Нему сотник и просил Его исцелить слугу. И когда Спаситель согласился прийти, тот произнес удивительные слова: «Господи! я недостойн, чтобы Ты вошел под кров мой; но скажи только слово, и выздоровеет слуга мой. Ибо я и подвластный человек; но, имея у себя в подчинении воинов, говорю одному: «пойди», и идет; и другому – «приди», и приходит; и слуге моему «сделай то», и делает». Мы видим, что смирение здесь проявляется в стойкой, чрезвычайной вере. Сам Иисус удивился и сказал идущим за Ним: «истинно говорю вам, и в Израиле не нашел я такой веры... И сказал Иисус сотнику: иди, и как ты веровал, да будет тебе. И выздоровел слуга его в тот час» (Мф 8; 8, 10, 13). Вот для меня пример! Легко ли от сердца сказать: Господи я настолько доверяю Тебе, что ничуть не сомневаюсь в том, что Ты поможешь, исцелишь. Я никогда не видел Тебя, у меня есть только вера, но одной веры вполне достаточно..? Обычно мы просим, но как-то робко, тут же сомневаемся, оговариваемся, юлим, не доверяем, контролируем, манипулируем. Иногда начинаем молиться о чем-то исцелении, но молимся как бы нехотя, не веря на самом деле, что Бог силен восстановить болящего. Но не буду унывать! И апостолы не сразу обрели внутреннюю силу и твердое упование. Сегодня Церковь празднует их память, вспоминает 12 ближайших учеников Христовых. Они поверили Господу не тогда, когда было явлено чудо воскресения, не тогда, когда Святой Дух в виде огненных языков сошел на них, открыв им помышления людские, – нет, они поверили неизвестному галилейскому ребу, странствующему проповеднику. Для первого шага не обязательно иметь твердую, непоколебимую веру, достаточно в сердце сказать: я хочу быть с Тобой, хочу следовать за Тобой, я верю и доверяю Тебе. В работе над 7-м Шагом я часто не верю, что смогу изменить, искоренить тот или иной недостаток. И тогда я начинаю верить и тихо просить о чуде. Постепенно и незаметно чудо случается, входит в мою жизнь. Например, из-за алкоголя я сильно посадил зрение. В 7-м Шаге я возопил к Богу об исцелении этого изъяна. Мне было стыдно, что я прошу об улучшении зрения, а не о праведности, например, но я все-таки просил. Думаю, Бог услышал, и я как бы случайно узнал об одной удивительной системе упражнений для глаз. Во мне нашлись силы, усидчивость и вера, которые помогли мне существенно улучшить зрение (я снял очки!). Господи, молитвами апостолов Твоих, укрепи мою веру и даруй мне смирение для совершения чудес.

### **14 июля. Литургическое чтение: Рим 12, 4-5, 15-21**

«Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими. Будьте единомысленны между собою; не высокоумствуйте, но последуйте смиренным; не мечтайте о себе. Никому не воздавайте злом за зло, но пекийтесь о добром перед всеми человеками. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми. <...> Не будь побежден злом, но побеждай зло добром» (Рим 12, 15-19, 21). Думаю, если бы этот возвышенный призыв апостола Павла, читавшийся сегодня за божественной Литургией, добавляли иногда к преамбуле собраний АА, это звучало бы убедительно и действенно и настраивало бы на активный духовный рост. Хорошо бы в рамках АА собрать малую группу, в которой можно было бы читать и обсуждать тексты священного Писания, опираясь на опыт выздоровления и работы по Шагам. Как вам моя идея? Вы пришли бы на такую группу?



## 15 июля. Литургическое чтение: Мф 12, 14-16, 22-30

Седьмой Шаг – это призма нашей программы: сквозь нее мы рассеиваем сфокусированные лучи прежних Шагов с 1-го по 6-й на самые разные области жизни, духовные и материальные. Чтобы не пить, не разрушать себя алкоголем, я применял первые три Шага. Четвертый и Пятый были посвящены переоценке моего прошлого и работе над духовно-душевым автопортретом. В Шестом я задействовал всю свою волю, разум и силу желания для достижения устойчивой трезвости и для уверенной победы над своими недостатками. Я обнаружил, что мой собственный ресурс не так уж мал, тогда как раньше, во времена своего пьянства, я был уверен, что воля полностью поражена, и нет собственных сил жить нормальной человеческой жизнью. Однако для счастливой, вдохновенной и творческой жизни быть лишь трезвым внешне мне явно недостаточно. В Седьмом Шаге я обращаюсь к Божественному источнику. Быть совершенным, как совершен Небесный Отец – я дерзновенно осуществляю призыв Христа, двигаюсь к сиянию Божественного света. Иными словами я применяю накопленные знания и умения ко всем без исключения «проблемным» областям моей жизни, будь то здоровье, характер, привычки, отношения, рабочие навыки. Оказывается в каждой мелочи я могу «сдаться» Богу, попросить Его о помощи, ему есть дело до меня, до моих радостей и недостатков. Осознавая исключительную важность работы по Седьмому Шагу, я прошу Тебя, Господи Христе, избавить меня от недостатков, мешающих Твоему присутствию в моей жизни. «Кто не собирает со Мною, тот расточает» (Мф 12, 30). Эти слова – предостережение и одновременно призыв. Призыв собирать, прежде всего, собирать самого себя воедино, в целостную духовную, подлинную личность. Вот о чем я прошу Тебя, Господи.

## 16 июля. Память преподобного Александра, обители «Неусыпающих» первоначальника (ок. 430)

«Когда мы выявили в себе некоторые из наших недостатков, обсудили их с каким-либо другим человеком и захотели избавиться от них, наше представление о смирении приобретает более широкий смысл. К этому времени мы, скорее всего, в какой-то мере уже освободились от самых вопиющих наших изъянов. Временами мы испытываем удовольствие от чего-то похожего на настоящий душевный покой. Для тех из нас, кто до сих пор был в состоянии возбуждения, депрессии или беспокойства, иначе говоря, для всех нас, этот приобретенный покой кажется бесценным даром. Воистину появилось что-то новое. Смирение, овладение которым в прошлом понималось как насильственное пичканье горькой похлебкой унижения, становится полезным питательным веществом, приносящим умиротворение» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 86). Какие глубокие, мудрые слова! А еще я могу сказать, что понимаю, о чем идет речь. Нечто подобное произошло и со мной. В этом уникальная правда нашей Программы: выздоравливающий алкоголик может подтвердить, удостоверить собственным примером каждый этап работы по Шагам. Навык действенного смирения требует ежедневных духовных усилий, но это нечто вполне осязаемое и достижимое, а не какая-то немыслимая заоблачная добродетель! Смирение не стало определяющей чертой моей жизни, но я *на опыте понимаю*, что это такое, смирение уже присутствует в моей повседневной практике. Например, работа с наставником в АА – это каждый раз своеобразный акт смирения. Сегодня Церковь вспоминает преподобного Александра, первоначальника обители «Неусыпающих». Он родился в Азии, получил образование в Константинополе, некоторое время состоял на военной службе, но оставил мир и основал монастырь, в котором со временем насчитывалось до 400 иноков. Особенность обители состояла в том, что монахи, сменяясь каждый час, днем и ночью пели псалмы Давида. Поэтому обитель получила название «Неусыпающих». Не уснем и мы, будем непрестанно бодрствовать, воспевая песнь благодарности Богу. Кстати, вы знаете, что существует круглосуточная анонимная служба поддержки алкоголиков? Есть ли такая служба у вас в городе? Знаете ли вы телефон этой службы? Если нет, запишите – пригодится!

## 17 июля

У меня есть кот. В эти невероятно жаркие дни он залезает в кусты пионов и там спит целый день. Не ест и даже не пьет. А вечером, когда жара спадает и с неба приходит долгожданная прохлада, он выползает из пионов и включается в активную жизнь. Как алкоголик, я не могу не пить, и, по сути, все мои действия направлены на обслуживание алкоголизма. Одна из таких уловок болезни – неистовство, во что бы то ни стало требовать от самого себя тех мыслей, слов и поступков, на которые я в данный период жизни никак не способен. Тем самым я вызываю у себя чувства сильного напряжения, вины, стыда и раздражения, а они-то как раз и есть верные спутники моей болезни. Поэтому, осознавая эту уловку «хитрой, властной, сбивающей с толку» болезни, я стараюсь принять себя, полюбить хотя бы так же, как я принимаю и люблю своего кота. Я встаю перед иконой и говорю Христу: «Господи, я – (имярек); я – алкоголик. Я бессилен перед своей болезнью, но есть Ты, который для меня выше всего и дороже всего. Да обрету я Тебя ныне, и во всей жизни моей, и после смерти». И читаю молитву Третьего шага. Тогда в душу входит мир и покой, а вместе с ним здравомыслие, понимание, что в эти жаркие, трудные дни мне нужно просто остаться физически трезвым. Донести ноги до группы. Купить себе вкусное пирожное, фрукты или мороженое. Открыть любимую книгу или же посмотреть хорошее, доброе кино. Послушать музыку, которая умиротворяет сердце. И больше ничего.

Никаких свершений и великих дел Бог от меня не требует. А требует их алкогольная гордыня и безумие. Еще мне нужно в эти дни верное плечо, на которое я могу опереться, поддержка, внимание и заботливое слово. Поэтому я звоню друзьям по АА. Иду в гости. И это уже немало. Скажите, разве я не прав?

### **18 июля. Литургическое чтение: Мф 13, 4-9**

Есть грехи, болячки, которые не отходят, не отпускают месяцы и годы. И кажется, что сердце – это пыльная бесплодная дорога или жесткое каменистое место, что не принимает семя Божьего слова и Божьей благодати. Или это непроходимые, колючие терновые кустарники, готовые оцетиниться, изорвать одежду, в кровь исцарапать ноги (помните, как в детстве?), но не пропустить ничего живого. И что я делаю в эти черные минуты отчаянья. Я становлюсь перед иконой Спасителя и говорю Ему: «Господи! я (имярек), я – алкоголик. Бессилен я перед своей болезнью и другими зависимостями, которые, как тень, неотступно следуют за мной. Но есть Ты, Господи Боже, Отец Небесный, Ты можешь все! Ты выше, сильнее, мудрее всех уловок и козней моего падшего естества, поврежденной плоти и больной воли». Затем я читаю молитву Третьего Шага. Но, скажете вы, ты ведь вчера писал уже об этом. И раньше писал о том же и теми же словами. Да, писал. Так что ж? Сколько можно об одном и том же долдонить? Можно столько, сколько длится выздоровление, куда беспокоят страсти, хоть каждый день. В Программе я научился не бояться однообразия, ведь в повторении сокрыт великий секрет учебы. Я зажигаю ладан или ароматические палочки, сажусь и, закрыв глаза, снова и снова читаю молитву о душевном покое, а потому прошу Тебя, Создатель, смиренно молю избавить меня от тех грехов, изъянов и недостатков, которые загораживают Твой светлый лик. Дай мне двигаться к той степени совершенства, к которой я Тобой предназначен. И таким образом, день ото дня я взрыхляю трудную, непроходимую, каменистую почву моего сердца. И она, наконец, принимает в себя семя Божьего слова и приносит плод. Неблагодарный, мучительный процесс каждодневного вскапывания сердца – это тоже интересная наука, творчество. И пусть кажется, что ничего не меняется. Это не так. Прочитаю мою любимую Ольгу Седакову: «...Да сохранит тебя Господь, читающий сердца,/ в унынье, в безобразье и в пропасти конца,/ в недостижимом стекле закрытого ларца./ Где как ребенок плачет простое бытие,/ Да сохранит тебя Господь, как золото свое».

И пусть Ангел почтит наше терпение.

### **19 июля. Память преподобного Сисоя Великого (Мф 9, 9-13)**

Знаю, Господи, что Ты пришел и ради нас, грешных алкоголиков, отчаявшихся, несчастных, потерявшихся в этой сложной жизни. Твои слова, которые я услышал за Божественной службой сегодня: «Пойдите, научитесь, что значит: «милости хочу, а не жертвы»? Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию», будто бы о нас, о тех, кто с рождения поражен страшной болезнью, о которой большинство здоровых людей судят совершенно превратно, как о распущенности, грехе, безволии. Ты один, Господи, знаешь, каковы страдания, стыд, страх и боль алкоголика. День за днем, шаг за шагом мы учимся в трезвости жить: учимся любви, пониманию, уважению. Учимся терпению, учимся переносить боль и трудности, учимся активной жизни в обществе. Учимся восстанавливать порушенное, прощать самих себя и тех, кто причиняет страдания нам. Словом, учимся тому, чему здоровые, нормальные люди давно уже, в детстве, научились, а мы – нет. Сегодня вспоминается в Церкви замечательный подвижник древности – преподобный Сисой Великий. Он жил в V веке, был монахом-отшельником и подвизался в Египетской пустыне в пещере, где ранее нес подвиги Антоний Великий. За 60 лет пустынного подвига преподобный Сисой достиг высокой духовной чистоты и воспринял дар чудотворения. Тех, кто посещал его, он в первую очередь учил смирению, которое есть основание жизни во Христе. На вопрос одного пустытника, как мог он достичь непрестанного памятования о Боге, он отвечал: «Это не велико, что ум постоянно направлен к Богу; велико то, если кто увидит себя грешником, хуже других». Господи, по молитвам Твоего угодника, святого Сисоя Великого, помоги мне увидеть свои грехи, узреть недостатки в свете Твоей милующей правды. И исправь их, мои изъяны души.

### **20 июля. Литургическое чтение: Мф 8, 28 - 9, 1**

Сегодня в Церкви я услышал евангельский отрывок о том, как Христос исцелил двух бесноватых, которые жили в пещерах, даже не одевались по-человечески, и люди боялись проходить местами, где обитали эти бесноватые. Бесы, вселившиеся в несчастных, просили Господа позволить им войти в свиней, пасущихся неподалеку. Он позволил, и всё свиное стадо бросилось с обрыва в море и утонуло, а жители Гадаринской области, где и произошло чудо, просили Иисуса удалиться из их области. История одновременно и страшная, и трагическая, и радостная. История-то про меня, алкоголика. Потому что на духовном уровне алкоголизм есть ни что другое, как одержимость, мания. Все мы в то или иное время чувствовали это отчетливо. Словно некая сила, темная, хитрая и властная повелевала мною, и я был беспомощен перед ней, словно младенец.

Господь освободил меня, изгнал страшных духов злобы, но мне нельзя оставлять свой духовный дом пустым. Иначе может случиться то, о чем рассказывается в другой притче, когда на место одного духа пришли семь других, более злых и свирепых. Что я могу сделать, чтобы этого не случилось со мной? Те двое одержимых, будучи исцелены, пошли за Христом. Так и я могу идти за Христом, прислушиваясь к Его голосу через Библию, церковную молитву, общение с братьями и сестрами из прихода и из группы АА. Седьмой Шаг программы АА это тоже возможность, «изменив свою жизненную позицию и взяв смирение в поводыри, выйти за пределы своего «я» навстречу другим людям и Богу» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 88). Выбор всегда за мной. Сегодня моя молитва о том, чтобы сердце и ум были направлены в сторону добра, выздоровления и любви, чтобы мне с благодарностью следовать за Христом.

## **21 июля. Память святого великомученика Прокопия**

Сегодня память великомученика Прокопия, он родился в Иерусалиме, пострадал в царствование императора Диоклетиана в 303 году. Рано лишившись отца, исповедовавшего христианскую веру, он был воспитан матерью Феодосией, фанатичной язычницей. Получив прекрасное образование, он был представлен императору и быстро продвинулся по службе. Когда его отправили проконсулом в Александрию с повелением беспощадно преследовать Церковь Божию, на пути в Египет Прокопий встретил Господа Христа, как некогда Савл встретил Его на пути в Дамаск. «Прокопий, и ты идешь на Меня? – Кто Ты, Господи? – Я – распятый Иисус, Сын Божий». В это же время в небе появился сияющий крест. После видения Прокопий почувствовал неизъяснимую радость и преобразился из гонителя в ревностного последователя Христа. Но мать святого, узнав об обращении сына, сама пришла к Диоклетиану с жалобой на сына, не почитающего языческих богов. Прокопий многократно подвергался жестоким пыткам, но оставался непреклонным. В тюремной комнате, куда он был заключен, воссиял свет, и Сам Христос Господь, придя с Ангелами, совершил крещение страдальца. Стойкость мученика и его пламенная вера вдохновляли людей, видевших пытки, и обратившись ко Христу, многие из стражей шли под меч палача. Пораженная великой верой и мужеством своего сына, Феодосия раскаялась, исповедала себя христианкой и была казнена. Убедившись в бесполезности пыток, правитель приговорил Прокопия к усекновению мечом. «Враги человеку домашние его» (Мф 10, 36). Это пророчество Христа сбылось на святом мученике, как сбылось и святоотеческое проречение: «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи». Если я, невзирая на трудности, следую за Христом (а для меня быть верным принципам 12-ти Шагов, это и есть исповедать себя учеником и другом Господа), я тоже становлюсь в разряд подвижников. Сколько известно случаев, когда выздоравливающие алкоголики своим вдохновенным примером убеждали родственников идти по пути выздоровления в содружестве Ал-Анон, и семья преображалась, исцелялась силой Божией. Из врагов наши домашние становились друзьями, равно как и мы для них. Пусть подвиг мужества и любви святого мученика Прокопия вдохновит меня быть верным Господу и принципам Программы «12 Шагов»; вдохновит к стойкому и смиренному избавлению от недостатков. Ныне и присно. Вот о чем моя сегодняшняя молитва, вот о чем мое старание.

## **22 июля. Литургическое чтение: Мф 13, 24-30**

Сегодняшняя притча о пшенице и плевелах, услышанная мной за святой Литургией, очень поучительна для меня. Как в общехристианском смысле, так и в более узком, помогающем мне осмыслить мою болезнь и выздоровление от алкоголизма. Я вижу, что во мне многое перемешано, перепутано: доброе на поверку оказывается злым, а злое – добрым. Я бы сказал, что во мне (как, наверное, в каждом человеке) сильна так называемая серая зона. Враг рода человеческого специально смешал желания, мотивы, убеждения, чтобы запутать человека, связать его по рукам и ногам. Моя задача – распутывать этот клубок лукавого, отделить черное от белого, пшеницу от плевел. Это значит во всем идти до конца, ну или, по крайней мере, прочувствовать до конца. Если я ощутил легкий укол зависти (например, к более молодому и красивому мужчине), я не стану его маскировать под плохое настроение, псевдоучастливость или искать повод для вражды. Так я делал раньше, смешивая в себе хорошее и плохое, подлинное и фальшивку, так что порой сам не мог понять, что же я чувствую. Я запрещал себе чувствовать плохое, загонял негативные чувства внутрь, гасил их, а потом заливал алкоголем. Теперь я поступаю иначе: если пришла зависть, я ее принимаю, как гостя дорогого, хоть и неприятного. Я отчетливо говорю себе: ты завидуешь, завидуешь такому-то и такому-то из-за таких-то обстоятельств. Далее я позволяю себе прочувствовать всю мерзость завистливого чувства, как бы посмотреть на себя со стороны и прожить свою зависть до конца. Я спрашиваю себя, а на что бы я пошел, чтобы завладеть тем, чем владеет этот человек, что я чувствую по отношению к нему кроме зависти – злобу? желание отомстить? раздражение? С этим букетом я отправляюсь к Небесному Отцу: я прошу Его вмешаться, рассказываю в молитве, что я чувствую, как мне это неприятно; прошу его избавить меня от этих гнилых чувств и дать мне то, чего мне действительно не хватает, показать мне истинную причину моей зависти. Еще я особо молюсь за того человека, которому завидую. Постепенно чувство зависти уходит, растворяется в трезвом осознании любви Божией ко мне, неповторимости моего пути и сожалении о моих недостатках. Юмор

тоже может быть хорошим оружием против греховного помысла. После этого я рассказываю о своей зависти на группе, иногда наставнику или на исповеди. Так я выхожу победителем из очередной внутренней войны. Это мой практикум по Седьмому Шагу, такое я стараюсь проделывать с каждым недостатком. Нет стыдных или запретных тем, на которые я не мог бы поговорить со священником или поручителем в АА. Иногда мне кажется, что я произвожу хирургическую операцию по удалению бородавок с моего собственного тела. Господи, дай мне честность, честность и еще раз честность.

### **23 июля (???)**

Никогда раньше я не бывал в Кисловодске, одном из городов Приэльбрусья. Никогда раньше я не проводил выходные у анонимного брата, тем более так далеко от дома. Так что мое трехдневное путешествие было для меня вдвойне интересно. Анонимный брат по АА пригласил меня не просто так, он попросил принять у него 5-й Шаг, мне выпало несколько выходных дней, и я поехал. В центре города разбит огромный парк, это прекрасное место для прогулок и отдыха. Этот парк, говорят, – один из самых больших в Европе. Есть там лестница, ступени которой, пожелтевшие и потрескавшиеся от времени, ведут высоко-высоко в горы. На каждой новой площадке взору открывается особенный, неповторимый вид. Чем выше вы взбираетесь, тем прекраснее перспектива. Подниматься трудно. Обливаешься потом, сбивается дыхание, потому что подъем достаточно крутой. Еле-еле я поднялся на самую высокую площадку, весь мокрый и запыхавшийся. Но, Боже, какой оттуда открылся вид: вдали расстилаются горы, покрытые густыми лесами. Внизу распластались домики и отели, каждый величиной с наперсток. Легкий, прохладный ветерок наполняет грудь, хочется дышать, смотреть и слушать. Но местные жители смеются: разве это высоко? Это только начало. Можно подняться гораздо выше и увидеть настоящую красоту, сверкающие на солнце снежные альпийские луга, но туда не подняться без проводника, специальной обуви и теплой одежды. Хочется идти вверх, к Богу, к счастливой, осмысленной, плодотворной жизни. Начало этого пути – Первый Шаг, когда еще темно перед рассветом. А потом уходит алкоголь из жизни, появляется любовь и уважение к себе, начинаешь видеть красоту вокруг. С каждым шагом горизонт открывается по-новому, постепенно отходит злобный страх, и его заменяет любовь. Я вдохновенно говорил об этом моему брату, когда он завершил свой 5-й Шаг, и он, мне кажется, хорошо меня понял. Завтра я собираюсь подняться еще выше. Пойдете со мной?

### **23 июля. Литургическое чтение: Мф 13, 31-36**

«Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое,.. хотя меньше всех семян, но когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его» (Мф 13, 31). Начало трезвости тоже напоминает маленькое зернышко, которое, кажется, занесло случайным порывом ветра и может снова унести вдаль. Мы приходим на собрание, никому не веря, и, в первую очередь, себе, ни на что не надеясь. Вера в любящего Бога, в то, что другие алкоголики смогут нам помочь, поместилась бы и в половину горчичного зерна. Однако, даже этого мизера хватает. Я, например, пришел впервые на группу, опираясь на палочку, скорченный, в грязных тренировочных штанах, в тапках и без носков. Не было работы, почти уже не было семьи. Лучшая мебель из квартиры, которую я чудом не успел пропить, была вынесена. Я мог выпить не больше тридцати грамм водки, но я пил ее каждый день, смешивая с двумя бутылками пива. А мне еще не было сорока. И при всем том я не считал себя алкоголиком! Но вот прошли месяцы, а за ними годы трезвости в АА. Отступила болезнь, а вместе с ней безумие. Мое крохотное семечко принесло плод. Вернулось здоровье, восстановились семейные отношения, я получил второе высшее образование, нашел достойную работу. Я стал верующим человеком, начал участвовать в делах прихода. Мое зернышко и впрямь стало деревцем, хрупким, тоненьким, но вполне жизнеспособным. С собой я ношу визитки с контактным телефоном и, когда на улице какой-нибудь отчаявшийся пьяница просит на бутылку, я вместо денег протягиваю ему визитку: «Братишка! Было время, когда я тоже просил у прохожих на бутылку. Но теперь я трезвый достаточное количество лет. Трезвый и счастливый. И мне это дали Анонимные Алкоголики». У меня есть несколько поручаемых, с которыми я делюсь опытом выздоровления. А еще раз в месяц я хожу в наркологическую больницу, делаю 12-й шаг. Может быть, мое деревце пока не выше садового кустарника, но парочка птиц уже попробовала переночевать в его кроне. А ведь было такое крохотное зернышко, что и не разглядеть.

### **24 июля. Память святой равноапостольной княгини Ольги**

Княгиня Ольга жила, умерла и погребена как христианка. Ее сын, Святослав, был ревностным язычником, он старался растоптать семена христианской веры, которые посеяла его мать на русской земле. Коварная Византия, не пожелавшая дать Руси христианство, была фактически заодно с язычниками, ненавидевшими как само христианство, так и княгиню Ольгу. Княгиня обратилась было за помощью на запад, но и немецкие миссионеры не смогли побороть русское многобожие. Ольга умирала, так и не совершив задуманного – начать крещение Руси. Сын ее, горячий и боевитый Святослав, разрушил некоторые из построенных Ольгой храмов,

убил ее друзей по вере. Русь оставалась со своими перунами и ярилами. Ольга умирала, не зная, что посеянные ею семена живой веры и истинного света через какое-то время взойдут, и христианство воссияет на Руси – что ее внук не останется безучастен к зову Христа. Неудачи святой Ольги напоминают мне судьбу нашего Содружества в России. Нас очень мало. Едва ли насчитаем 200 групп по всей стране. Число групп тает. Церковь нас не очень-то поддерживает, боится, что мы какая-то неведомая секта. Едва наберется с десяток-другой священников и несколько епископов, понимающих природу болезни и ценящих мировой опыт АА. Наркология, наследница советской пенитенциарной медицины, тоже редко проявляет к нам внимание. Пальцев двух рук хватит, чтобы пересчитать наркологов, готовых нам помочь. Сердечная им благодарность. Наше государство, как заведено на Руси испокон веков, не слишком-то думает о нуждах простых людей. А ведь каждая вторая семья (если не каждая первая!) в нашей стране страдает от алкоголизма. Казалось бы, мы никому не нужны. Но нет! Каждый раз, когда я вижу алкоголика, который благодаря 12-му Шагу пришел на собрание АА, я твердо знаю, что даже ради одного этого новичка стоит трудиться, не покладая рук, и не сдаваться. Я не сомневаюсь, не за горами то время, когда опыт АА будет всерьез востребован и Православной Церковью, и другими религиями, и государством, и медициной. Возможно, этот опыт будет как-то расширен, переработан для нашей русской православной почвы. Возможно, появятся группы с разной духовной ориентацией: православные, мусульманские, иудаистские, неконфессиональные. Изменится взгляд общества на проблему алкоголизма, люди будут знать, что имеют дело с болезнью, а не с грехом или распущенностью. И наша вера в это будущее, наша молитва об этом, наши неустанные заботы и труды в служении – залог успеха. Пусть ободрит нас пример святой княгини Ольги, у которой был не только сын, но и замечательный внук. Попросим сегодня ее святых молитв.

## **25 июля**

«Основной элемент всякого смирения – желание познать Божью волю и следовать ей. Для нас процесс обретения новой перспективы был невероятно болезненным. Только многократные унижения заставили нас понять кое-что о смирении» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 84). Как только я принялся за свое исцеление, я постепенно стал отделяться, отстраняться от алкоголизма. Я перестал быть с ним одним целым. Впоследствии, испытывая боль отнятия, я отделялся от разрушительных отношений. В этом и состояло мое смирение – делать то, что непривычно, что плохо получается. Отстраниться, дать событиям идти своим чередом. Позвонить кому-нибудь, рассказать о своих страхах, боли, о тяге к выпивке. Быть самим собой; не брать ответственности за все события, происходящие в мире; отстраниться даже от родной группы АА и позволить ей развиваться без моего участия и опеки. Жить самому и давать жить другим – этот девиз помогает мне избежать или, по крайней мере, ослабить совершенно бессмысленный и вредный контроль над другими людьми, событиями и жизненными ситуациями. «Посему не судите никак прежде времени, пока не придет Господь, Который и осветит скрытое во мраке и обнаружит сердечные намерения...» (1 Кор 4, 5). Вынести свой поспешный суд – это ли не проявление созависимости, желание быть маленьким Богом для кого-то. Я отказываюсь от такого поведения и такого способа строить отношения. И, как ни странно, земной шар продолжает вращаться, люди – ходить на работу и радоваться жизни, а моя родная группа – собираться и спасать жизни алкоголикам. Мне же делается намного легче, огромный и совершенно ненужный груз сваливается с души. Не судить, не брать ответственность за других людей и ситуации, не пытаться перекроить мир – вот нелегкая, болезненная, и в то же время посильная задача. Сегодня я нашел в одной книге такую шутивную записку: «Сегодня Я, пожалуй, справлюсь без тебя. Подпись: Бог». Воля Божья для меня – жить самому, давать жить другим и не делать работу за Другого.

## **26 июля. Литургическое чтение: Мф 9, 18-26**

Евангелие сегодня вспоминает женщину, которая двенадцать лет страдала кровотечениями. Она разорилась, отдавая деньги врачам и надеясь исцелиться, но все было безуспешно. Согласно еврейскому закону она была постоянно нечистой, т.е. урезана во многих правах и, конечно, слабой и несчастной. С последней надеждой, в отчаянье, бедная женщина дерзнула прикоснуться к бахrome на плаще Иисуса Христа, И тотчас остановилось кровотечение. Почувствовав исхождение силы, Иисус стал искать того, кто прикоснулся к Его одежде, так что женщине пришлось перед всем народом рассказать свою историю. «Дерзай дочь, вера твоя спасла тебя», – так похвалил Спаситель ее смелый поступок и подвиг веры. Предание говорит, что имя ее было Вероника и именно она спустя несколько лет отерла платком лицо Иисуса, идущего на казнь. «Расскажи свою историю» – так рекомендуют начинать работу с алкоголиком американские братья из АА. Нет ничего убедительнее, весомее и честнее моей собственной истории, моих бед и радостей, искушений и открытий. Сколько раз я видел, как во время моего откровенного рассказа, у людей удивленно раскрывались глаза, появлялся какой-то огонек надежды: «Он такой же, как я, ему знакомы мои чувства, мой позор, страх и стыд. Может быть, стоит попробовать и раскрыться?» Стоит пойти на риск и доверить человеку нечто конфиденциальное, если это поможет открыть ему его собственные чувства, его боль и надежду. Ни

разу не было такого, чтобы кто-то злоупотребил этой информацией. Искренность и доверие рожают ответную искренность, ответное доверие. Конечно, я не стану открываться перед пьяным в трамвае. Но если новичок пришел на группу, я готов рассказать о себе что угодно, лишь бы зажечь его огнем трезвой жизни. А в душу мою вслед за 12-м Шагом, приходит мир духовный, тихая радость и благодарность. Вот о чем говорят мне сегодняшние евангельские слова. Господи, дай мне горячую веру и желание всегда служить Тебе, по молитвам святой Вероники.

## **27 июля. Память святого Никодима Святогорца (Мф 9, 1-8)**

Где еще, как ни в АА, тебя поддержат, на руках понесут, как сделали это товарищи евангельского расслабленного, о котором мы читаем сегодня? Невзирая на толпу, не опасаясь нарушить приличия, они разобрали кровлю дома и спустили своего парализованного друга прямо к ногам Иисуса. Иногда просыхающий алкоголик, недавно пришедший на группу, ведет себя не лучше расслабленного. Бывает, с ним приходится нянчиться как с дитем малым. Один мой знакомый по АА рассказывал, что первые два месяца он вообще ничего не мог делать: он только ежедневно ходил на группы, отлеживался в горячей ванной, ел и спал. Слава Богу, что его родные отнеслись с пониманием к его состоянию, набрались терпения и выдержки. Теперь он весьма успешно работает не только по Программе, но и по своей специальности, хорошо зарабатывает, женился, у него родился сын. В группе, на собрании АА ему сказали: «Встань и ходи!» И повторили это несколько сот раз, прежде чем броня отрицания и гордыни оказалась пробита. «Дерзай чадо! Прощаются тебе грехи твои», – как бы сказал ему сам Иисус устами анонимных братьев и сестер. Сегодняшнюю евангельскую историю можно рассмотреть и аллегорически: четыре друга, которые принесли меня, расслабленного, к ногам Христа, это четыре правила выздоровления: посещение собраний, наставничество, работа по Шагам и служение. Если я не выполняю хотя бы одну из четырех рекомендаций, то я остаюсь лежать на своей кривой кушетке и вряд ли услышу в сердце голос Иисуса. Сегодня в Церкви память удивительного святого, преподобного Никодима Святогорца. Он родился в 1748 г. в Греции, в возрасте 26 лет он пришел на святую Гору Афон и принял постриг. После шести лет совершенного безмолвия Никодим много трудился на пользу Церкви, занимаясь переводами и писанием духовных книг. Из аскетических наставлений преподобного особенно известна его книга «Невидимая брань». Во второй части этого замечательного сочинения старец пишет о святом таинстве Евхаристии. Я очень советую прочитать вам эти главы, меня они вдохновляют на церковную жизнь. Господи, молитвами преподобного Никодима Святогорца, даруй мне сердечное желание общаться с Тобой в Евхаристии и молитве.

## **28 июля**

Что мешает моему выздоровлению, не позволяет быть счастливым, дышать полной грудью? Часто это те социальные роли, которые мне приходится играть в обществе. Я пока не свободен от чужого мнения, чужой оценки, особенно если это слово авторитетного для меня человека. Желание подладиться под людей и обстоятельства взвинчивают и не дают расслабиться. Удерживать напряжение неопределенности, поскольку я на самом деле не знаю, что от меня ожидают, – проблема для алкоголика. Я всё время должен быть с «прямой спиной», угадывать, чего от меня ждут люди. Быть постоянно в роли глубоко церковного человека, успешно выздоравливающего алкоголика, хорошо образованного специалиста или, наоборот, бузотера и хулигана. Мне не хватает внутреннего масштаба, опыта, знаний, поэтому я часто надеваю на себя ту или иную маску. В какой-то мере это нормально и хорошо, ведь определенная доля лицемерия необходима в общении, это называется «культурное лицемерие», когда я говорю гостю, что рад его видеть, хотя в действительности у меня раскалывается голова. Но я чувствую, что все время перегибаю палку и что я не свободен, что мои маски руководят мною, а не я – ими. Поэтому для меня важно учиться быть максимально открытым и честным, хотя бы иногда, хотя бы с некоторыми. Создание внутренней реальности – вот моя задача, и об этом я забочусь в Седьмом Шаге. Когда я думаю, что от меня ждут окружающие, то возрождаю к жизни прежние алкогольные стереотипы, т.е. создаю тот невыносимый, до крайности напряженный мирок, из которого хочется вырваться. А как вырваться, алкогольный опыт всегда подскажет. Какой же выход из этого? Если я выстраиваю отношения с людьми так, чтобы я чувствовал себя самим собой, чувствовал себя живым, то и людям со мной хорошо и легко. Даже если мы при этом ссоримся и конфликтуем! Быть самим собой. Быть живым, действовать не по шаблону, а по разуму и чувству. Быть готовым принять другого человека, вместить его, быть рядом. Не поглощать его и не поглощаться им. Думать о том, чего мне хочется в этих отношениях. Конечно, это непросто и задача уходить, избавляться от созависимости – не на один день и даже год. Но почему бы не попробовать, тем более что я прошу Господа, смиренно прошу Его избавить меня от этого изъяна?

## **29 июля. Литургическое чтение: Мф 14, 1-13**

Сегодняшняя евангельская история, которую я услышал в церкви, лишнее напоминание о том, что такое

алкоголь для меня и к каким непоправимым последствиям может привести «рюмочка». Святой Иоанн Креститель, великий пророк и провозвестник пришествия Мессии был заключен в тюрьму Иродом Антипой. Ирод понимал, что Иоанн – его великий современник, а не наоборот, что перед ним великий пророк и учитель. Ирод знал, что Иоанн «муж праведный и святой, и берег его; многое делал, слушаясь его, и с удовольствием слушал его» (Мк 6, 20), как раскрывает этот евангельский фрагмент апостол Марк. А Иоанн Предтеча, исполненный любви Божией к народу и, в том числе, к правителю народа Ироду, открыто обличал того за незаконное сожительство с женой своего брата Иродиадой. Царю народа Божия нельзя нарушать Божий закон, это непременно отразится на нем и на его народе. Ирод затаил злобу на пророка, хотя и боялся убить его из-за всенародного почитания. Не мне вам рассказывать, что пьяному море по колено. Когда Ирод устроил роскошный пир в честь своего дня рождения, где, вероятно, немало выпил, он клятвенно обещал своей падчерице, Саломии, дать, чего та ни пожелает, вплоть до половины своего царства. И за что? За то, что она искусно танцевала. А та, по наущению матери, потребовала голову Иоанна Крестителя. И пьяный Ирод согласился на то, чего в другое время справедливо опасался. Как известно, убив Иоанна, Ирод и сам погиб ужасной смертью, а, кроме того, навсегда вошел в историю как подлый и трусливый убийца, прикрывший свою месть прихотью девушки. Многие из нас помнят, как неожиданно просыпались в больнице без какой-либо части тела (отмороженных пальцев, например), или в ограбленной собутыльниками квартире или в постели посторонней женщины определенного рода занятий. А многие и даже очень многие вообще не просыпались. Открыть глаза в милиции, в вытрезвителе или на больничной койке – всё это пришлось нам живьем перенести на себе. Нас увольняли с работы, нас бросала жена, уходили обманутые друзья. Жгучий стыд, удушливое чувство вины... Потери от нашей болезни можно перечислять до бесконечности. Пусть история с незаконным и безумным Иродом будет мне предостережением. Господь, как говорит пословица, долго терпит, да больно бьет. Предлагаю вспомнить о людях, умирающих сейчас от алкоголизма и постараться посочувствовать им всем сердцем.

### **30 июля. Литургическое чтение: Мф 14, 35 - 15, 11**

Сегодняшнее Евангелие, слышанное мною за Божественной литургией, обличает религиозных лидеров во вранье и лицемерии. Как часто бывает так, что тот или иной приход, община, монастырь сначала вдохновляются опытом какого-нибудь праведника, живут глубоко и смело, а по прошествии некоторого времени любовь куда-то уходит, а на ее место приходят законнические предписания, уставы, предания. Я не хочу противопоставлять любовь и порядок, это ложное противопоставление, но, к сожалению, часто стремление к совершенствованию формы действительно не оставляет места для любви и свободы. Я знаю это и по жизни некоторых приходов, и по некоторым группам АА. Когда из церковной, или любой другой общины уходит любовь, верность, поддержка и уважение взаимной свободы, как правило, все это заменяют холодными уставщическими отношениями. Если из группы АА уходит любовь, мир, уважение и снисхождение друг к другу, как правило, начинаются разногласия и споры из-за соблюдения традиций. «Вы куплены дорогою ценою. Не делайтесь рабами человек» (1 Кор 7, 23), – предупреждает нас апостол Павел. Вот почему так важно для меня иметь наставника в АА и устанавливать личные глубокие связи с людьми, не закликаясь на внешней стороне работы Программы. Споры и разногласия из-за традиций, без соблюдения которых погибнет моя группа и всё наше содружество, могут, тем не менее, сами отнять мир и, в конце концов, поставить мою трезвость под угрозу. Поэтому в случае, когда группа шатается или мне настойчиво предлагают служить в местной организации по обслуживанию АА, я обязательно советуюсь с опытными товарищами по Сообществу или с наставником. Болезнь настолько коварна, что нередко человек, неумеренно увлекшись служением, постоянно пребывая в спорах, дискуссиях, конфликтах, совершенно забывал о собственном выздоровлении. Так же и в храме, увлекшись внешним служением, одни прихожане совершенно перестают замечать других. Внешняя активность без соответствующей внутренней прочности не приближает меня ни к Богу, ни к трезвости. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы не дать дьяволу и моей болезни увести меня от самого главного – от любви, которая и есть Сам Господь.

### **31 июля. Литургическое чтение: Мф 15, 12-21**

«Не то, что входит в уста, оскверняет человека; но то, что выходит из уст, оскверняет человека... Всё, входящее в уста, проходит в чрево и извергается вон. А исходящее из уст – из сердца исходит; сие оскверняет человека. Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления» (Мф 15, 15-19). Не сам по себе алкоголь, не определенный химический состав из спирта, сахара и красителей был моей бедой и проблемой. И даже не то обстоятельство, что этот напиток попадал в мое чрево, не задерживаясь там особенно долго. Моей настоящей проблемой была затаенная злоба на себя, своих родителей и весь мир, бунт против Бога и Божьего миропорядка, желание быть в центре вселенной и править балом. Алкоголь оказался удачным исполнителем моих амбиций и планов, тем более, что физиологически я был с рождения предрасположен к зависимости от него. Поэтому в процессе исцеления

алкоголика недостаточно просто «вылить все, что стоит на столе», выбросить записки и забыть дорогу в винный супермаркет. Хотя с этого приходится начинать. Как любил повторять один самарский старец: всякое дело начинай с тела! Но, как это ни странно звучит, алкоголизм это только симптом духовно-душевного заболевания, а лечить симптомы и не лечить причину болезни не имеет никакого смысла. «Сыне, дай мне сердце твое», – говорит Господь алкоголику, желающему обрести трезвость. Ведь из сердца, а не из бутылки исходят все те бесчинства и подлости, которые мы совершили. А бутылка – отличный катализатор скрытой взрывной энергии. Поэтому работа над 7-м Шагом делает мое выздоровление более глубоким, постепенно залечивает сердечные раны. Седьмой Шаг программы АА выводит из тьмы на свет Божий наши желания и устремления. Ведь если я остаюсь только физически, внешне трезвым, а внутри меня царствует ложь, необязательность, безответственность, похоть, злоба, зависть, саможаление, человекоугodie, жадность и царица всех пороков и недостатков – алкогольная гордыня, то как я могу делиться опытом трезвости? Как я могу отдавать то, чего сам не имею? Как я могу делиться идеями АА с другими, страдающими пьяницами, когда сам еще духовно не пробудился? «...Если слепой ведет слепого, то оба упадут в яму: (Мф 15, 14), – эти слова Христовы я как раз сегодня услышал в храме Божиим. Очень хорошее подспорье в работе по 7-му Шагу, в освобождении от страстей для многих из нас служат Святые Таинства Церкви: покаяние и Божественная Евхаристия, когда Дух святой властно изгоняет из моего сердца пороки и грехи. Но всё же от ежедневного, трудного, творческого делания всеильная забота Церкви меня не избавляет. Сегодня я беру себе в спутники молитву, завершающую Седьмой Шаг: «Я хочу, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим и плохим. Прошу Тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, которые мешают мне быть полезным Тебе и другим. Дай мне силы всегда исполнять Твою святую волю. Аминь» («Анонимные Алкоголики», с. 75).

### **1 августа. Память преподобного Серафима Саровского (1 Кор 7, 35 – 8, 7)**

«Знание надмевает, а любовь назидает» (1 Кор 8, 1). Может быть, поэтому нередко профессиональная наркология не в состоянии помочь человеку, страдающему от нашей болезни. Может быть, поэтому врачи, учителя, священники и психологи, страдающие алкоголизмом, – наиболее проблемный контингент и труднее выздоравливают. Знания в области медицины, богословия, других дисциплин, как правило, не помогают. А вот любовь, искренность, страдания алкоголиков, дух покаяния – всё то, что можно встретить на собраниях АА, а также забота выздоравливающих алкоголиков о новичках очень назидательны и действенны. Новой ступенью в нашей школе любви, света и порядка будет Восьмой Шаг, который рекомендует нам составить «список всех тех людей, кому мы причинили зло», и преисполниться желанием «загладить свою вину перед ними». Как мы видим, это Шаг, который вкупе с Девятым открывает нам дверь в опыт прощения. В 8-м Шаге я как бы плачу по счетам и возвращаю кредиты, чтобы проценты по кредитам не стали для меня убийственны. «Восьмой и Девятый Шаги касаются наших личных взаимоотношений. Прежде всего нам следует оглянуться на наше прошлое и попытаться понять, где и когда мы были неправы» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 89). Несомненно, не я один виноват, другие тоже чаще всего были не правы, но это – их дело, а мое дело «подмести дорожку со своей стороны». 8-й Шаг – это возможность подготовиться к тому, чтобы окончательно оставить прошлое в прошлом, поднять голову, посмотреть миру в глаза и стать свободными. Сегодня в Церкви вспоминается любимый российский святой, преподобный Серафим Саровский, и вся его жизнь есть пламенная любовь к Богу и людям. «Устрой мир душевный, чтобы никого не огорчать и ни на кого не огорчаться. Люби ближнего твоего; ближний твой – плоть твоя», – поучал он. Любовь для меня начинается не с какого-то вселенского чувства единения, а с конкретных решений, с горького и трудного признания, что там-то и там-то я был не прав, с осознания своей неправды и желания возместить причиненный ущерб. В 4-м и 5-м Шагах я открыл дверь в свое прошлое, осветил его лучом правды и милости, а теперь пришло время развязать, а иногда и разрубить узлы на полотне моей жизни. Мне предстоит одно из самых трудных дел на свете – просить прощения. Господи, молитвами Твоего угодника преподобного Серафима, дай мне желание исправить неправду моей прошлой жизни.

### **2 августа. Память пророка Илии (Мф 10, 37 – 11, 1)**

«Потерявший душу свою ради Меня сбережет ее». Эти слова Христа, сказанные сегодня на святой Литургии, можно было бы взять девизом 8-го Шага. Сказать «прости» бывает поначалу очень и очень трудно, в чем-то это похоже на смерть. Особенно если я действительно совершил что-то подлое, гадкое, жестокое. Ох, как не хочется опять ворошить прошлое, а тем более, открываться перед другим человеком. Я знаю брата из АА, который взял отгул на работе и поехал просить прощения в Ярославль, но на вокзале сел в обратную электричку, так ничего и не сказав. Работа по 8-му и 9-му Шагу напоминает перетаскивание тяжелой штанги, которую мы поднять не можем, но передвинуть ее должны, причем не один и не два раза. Как часто после очередного запоя я как бы заново начинал жизнь, забыв, вытеснив неблагоприятное поведение, коварство, зло. Но прошлое неотвратимо возвращается, если я не освобождаюсь от него. И вот теперь, преодолевая стыд и



страх, я опять с болью возвращаюсь в свое алкогольное прошлое, но уже с совершенно иных позиций. Я составляю список тех людей, кому я нанес ущерб, одержимый своей болезнью, да и вообще пытаюсь вспомнить всякую мою неправду, пусть даже совершенную и на трезвую голову. Не затушевываю, не оправдываю себя, стараюсь называть вещи своими именами. Если я украл, то я так и пишу, если предал, то, что ж, значит, предал. Честно, бесстрашно вспоминаю всех тех людей, кому я нанес вред. 8-й шаг – это углубление и продолжение 4-го. Опыт выздоровления говорит, что обнажив себя, признав свои заблуждения, недостатки и грехи перед собой, Богом и другими людьми, как бы вскрыв душевные язвы, я обретаю небывалую чистоту и мир с самим собой, со Христом, становлюсь единым целым с другими людьми; вырываюсь из скорлупы лжи, одиночества и страхов. Мне не обойтись без помощи свыше. Сегодня Святая Церковь вспоминает Илию, одного из величайших пророков. Он жил за 900 лет до воплощения Бога Слова и за свою пламенную ревность о славе Божией был взят на Небо живым в огненной колеснице. Я прошу тебя, святой пророке Илия, даруй мне хоть какую-то часть твоей ревности о Боге, твоего бесстрашия, научи, как честно составить список тех людей, кого я так или иначе обидел, преодолеть стыд и страх.

### **3 августа. Литургическое чтение: Мф 9, 27-35**

Как можно применить сегодняшнюю евангельскую историю об исцелении Христом Господом двух слепцов к нашей болезни? «...За Ним (Христом) следовали двое слепых и кричали: помилуй нас, Иисусе, сын Давидов!» Первое – это следовать за Ним, за Христом. Как прежде я обреченно, неумолимо влек свое тело к винному ларьку, теперь я стараюсь с таким же упорством тащить свое тело на группу, через все отговорки вроде того, что «нет времени, нет желания, нет смысла, я устал, я заблеваю». С таким же усердием я иду вперед, работая по программе исцеления. А второе – это крик, вопль, неотступность. Думаю, слепые вопили что есть сил, не стесняясь и не боясь нарушить приличия. Ведь только с горячей молитвой можно приступить к Восьмому Шагу. Почему? Стоит мне вспомнить о тех обидах, лжи, грубости и прочих неприглядностях, что я нанес другим в пьяной жизни, об ужасных и унижительных сценах, как опускаются руки, и мне кажется, что алкогольное прошлое – это мое каторжное клеймо, которое не сотрешь и не изгладишь. Но, как это ни странно, спускаясь в глубины алкогольного ада, я нахожу там Бога, который сошел туда задолго прежде меня. И там я не одинок, не брошен. Я чувствую вдохновение и решимость. Где есть честность, беспощадность по отношению к своим грехам, там я встречаюсь со Христом, с Его и милостью и всеильной поддержкой. Решимость, с какой слепцы шли за Господом, их настойчивость – вот пример, следовать которому я должен в Восьмом Шаге. Те, у кого есть опыт прохождения по стремнинам 8-го и 9-го Шагов, могут рассказать, сколько чудес и подарков они получили. Поэтому я прошу у Тебя, Господи: укрепи меня в желании выздоравливать от алкоголизма, избавь меня от ложных страхов взглянуть правде в лицо и помоги составить список тех, кому я нанес урон пьянством. И пусть в этом списке на первом месте я впишу себя самого, начну с себя. Ведь именно себе, на самом деле, я нанес наибольший ущерб.

### **4 августа**

Если стало совсем тоскливо, если день начинается с атаки скверных и пустых помыслов, а общение с людьми раздражает и угнетает, хотя, с другой стороны, оставаться одному невыносимо – это признак того, что душа жаждет. Жаждет напитаться Божией любовью, милостью и прощением. Тогда поспешим к Таинству Тела и Крови, а перед этим очистим сердце покаянием. Участие в общецерковной молитве, в Евхаристии и исповеди очистит совесть, приведет в порядок душу и даст крепость всему душевному составу, нашему внутреннему человеку. Жизнь вновь расцветет яркими красками. Появится решимость вспомнить тех людей, к кому мы были несправедливы, кого обидели, огорчили, кому нанесли ущерб. Появятся силы не только простить, что мы отчасти проделали в 4-м и 5-м Шагах, но и самим попросить прощения. Однако если я принимаюсь за 8-й Шаг в трудные для меня дни, мне надо помнить об осторожности. Дело в том, что слово «вина» может стать для алкоголика коварной ловушкой, провоцирующей на употребление алкоголя. Кстати, знаете ли вы, что в английском оригинале стоит словосочетание «to make amends», что значит «возмещать ущерб, компенсировать убытки». Я думаю, что авторы намеренно несколько снизили пафос, чтобы не ставить ранимого алкоголика под удар. Начав рассуждать о своей «вине» алкоголик легко придет ко вселенскому масштабу своей вины за все и за вся, впадет в тоску и беспросветность и напьется. Поэтому лучше, правильнее говорить не о «вине» (чувстве, которое так часто нас обманывало и подводило), а об «ущербе» (конкретных обстоятельствах и деяниях). «Делай, а правильные чувства последуют». Нам не обязательно испытывать глубокое чувство раскаяния, хотя мы и просим о нем Бога. Важнее быть честными, точными и беспристрастными к себе. Сил я прошу у Бога, дающего просто и щедро. Для одних из нас 8-й Шаг стал камнем преткновения, а для других – краеугольным камнем духовного роста. Я прошу Тебя, Господи, сподоби меня причаститься Твоих Тела и Крови, дай силы на покаяние и мужество совершить Восьмой Шаг.

### **5 августа. Литургическое чтение: 1 Кор 10, 5-12**

«Кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1 Кор 10, 12). Алкоголизм – хроническое и прогрессирующее заболевание, его невозможно полностью излечить, но можно приостановить, изменить доминанту жизни. Я никогда не могу сказать, что я окончательно выздоровел, исцелился от алкоголизма, но я говорю о себе, что я выздоравливающий алкоголик. Ведь выздоровление – это путь длиной в целую жизнь. Состояние неопределенности, надежды без гарантии поддерживает меня в тонусе, в продуктивном напряжении. А риск вернуться к бутылке подталкивает меня на непрерывные труды по выздоровлению. Прошло время, прежде чем я понял преимущество, а не ущербность этого положения. «Каждый день нам дается отсрочка при условии постоянного духовного роста». И это прекрасно, в этом превосходство, моего положения. Я знаю, от чего я убегаю, я знаю, чего я хочу. Не разрушительный, парализующий и унижительный страх побуждает меня возрастать в программе АА, духовно развиваться, но целительный, духовный, «страх Божий», как говорит священное Писание. И моя сегодняшняя молитва о том, чтобы этот спасительный страх не отступал от меня и чтобы мне каждый день, ныне и присно, расти в программе выздоровления АА.

### **6 августа. Литургическое чтение: Мф 16, 20-24**

Что значит «отвергнуться себя»? Почему Христос ставит отвержение себя непременным условием следования за Собой? Применяя эти слова к процессу выздоровления, я вижу, что подчас исцеление в программе АА требует такого мужества и постоянства, на которые не у всех из нас хватает сил, мудрости и смирения. Для многих алкоголиков продолжать ходить на собрания, заниматься служением, работать по Шагам, общаться с наставником – настоящий подвиг. Время от времени мы видим, что кое-то из выздоравливающих пьяниц соскальзывает обратно. Почему? Ответ очень простой: человек перестает выполнять те ли иные рекомендации программы 12 Шагов. Отвергнуться себя – это идти через страхи, лень и сопротивление болезни; отвергнуться себя – значит, довериться опыту тысяч других выздоравливающих алкоголиков, продолжать трудиться над духовным ростом. Мы убедились на опыте, что выздоровление в АА рано или поздно откроет нам Бога. В моей жизни я познал Бога через Христа и во Христе, я ощущаю живительную силу Церкви, церковной жизни и молитвы. «Отвергнуться себя» – это беспощадно работать над 8-м Шагом. В 4-м и 5-м Шагах я признал, что мои недостатки, страхи, страсти – это я сам, а не какой-то малознакомый господин. В 6-м и 7-м Шагах я учился брать ответственность за все, что есть во мне светлого и темного. Теперь настало время отвергнуться той части себя, которая наслаждалась вседозволенностью, упивалась мезью, делала подлости исподтишка. Процесс выздоровления предполагает, что в нас рождается «новый человек» – трезвый, честный, веселый и верующий. А роды, как известно, не бывают без мук и боли. Но ведь и радость бывает великая, когда «новый человек родился в мир». Если я начинаю сомневаться в своих силах, я прошу кого-нибудь из «старичков» АА поделиться со мной опытом 8-го и 9-го Шага. Каких только фантастических и удивительных историй я не наслушался. Даже от одного рассказа исходит волна Божьего прощения, примирения и любви, которая изливается всякий раз, когда в мире звучит искреннее «прости». Господи, помоги нам следовать за Тобой, дай силы и смирение продолжать путь выздоровления, несмотря на все препятствия внешние и внутренние.

### **7 августа**

Есть один верный способ победить плохое настроение, выйти из раздражения, разрушающего меня. Это – благодарность. Благодарность Богу, отыскавшему меня в «стране никчемности», на свалке жизни, среди пустых разбросанных бутылок и отчаянных мыслей; Богу, указавшему мне выход из, казалось бы, совершенно непоправимой ситуации. Благодарность людям, друзьям, братьям и сестрам по содружеству АА, всем тем, кто добрым словом, участием и заботой помогает мне оставаться трезвым и расти духовно. И наконец, благодарность самому себе. Ведь нашел же я в себе силы, мужество и смирение преодолеть алкогольную гордыню и, следуя рекомендациям Программы, день за днем нести трезвость, благую весть о выздоровлении не только самому себе, но и другим страдающим людям. Углубившись в чувство благодарности: вспомнив, сколько даров и подарков получено в трезвости, я вижу, как мир, душевный покой возвращаются в сердце и вытесняют все дурное и суетное. И еще: небольшое доброе дело, пусть это будет всего лишь добрая улыбка или приветливое слово, может прекрасно исправить плохое настроение или изгнать тоску. Когда мы хоть на миг забываем о себе ради другого, мы получаем освобождение. Любовь – это огонь, способный согреть самое холодное сердце и растопить лед уныния. Моя молитва о том, чтобы благодарность и добрые дела ради Христа были со мной всегда, особенно в минуты тоски или раздражения.

### **8 августа**

Нередко мне хочется сразу круто изменить жизнь. Побриться наголо, купить в кредит дорогую машину, разменять свою квартиру, уволиться с работы. При этом я забываю поставить вопрос: достаточный ли у меня срок трезвости, хватит ли внутреннего ресурса, чтобы не сорваться, не «слететь» в алкогольный срыв. Когда я трезвею в АА, через какое-то время, обычно непродолжительное, высвобождаются огромные душевные и

физические силы, и мне кажется, что я могу свернуть горы. В таких случаях хорошо помогает народная мудрость: «Тише едешь – дальше будешь» и «Первым делом – главное». «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?» (Мф 16, 26). Какая польза мне, если я выстрою дачу, а потом начну пьянствовать на ней, или куплю автомобиль, чтобы на нем в пьяном виде разбиться или кого-нибудь задавить? Верю, что, оставаясь трезвым, активно выздоравливая в АА, я получу и материальное благополучие. В свое время всё нужное для жизни приложится. Не лучше ли свежие силы бросить на более активное и серьезное выздоровление. Ведь первым делом – главное. Господи, помоги мне помнить, из какого ада я вырвался и дорожить своей трезвостью.

### **9 августа. Память великомученика и целителя Пантелеимона (Мф 12, 30-37)**

Сегодня в Церкви празднуется память святого угодника Божия – врача и мученика Пантелеимона. Он родился в III веке в городе Никомидии в семье знатного язычника Евсторгия и христианки Еввулы. По окончании школы святой выучился врачебному искусству у знаменитого врача Евфросина и стал известен императору Максимиану. Наученный христианской вере священником, а впоследствии и мучеником Ермолаем, Пантелеимон после смерти отца посвятил свою жизнь страждущим, больным, убогим и нищим. Он бесплатно лечил всех приходящих к нему, исцеляя их именем Христовым, а не только врачебным искусством. Вскоре молва о нем распространилась по городу, и жители стали обращаться к нему, оставив других врачей. Те из зависти донесли императору, что Пантелеимон лечит христианских узников. Исповедав себя перед императором христианином, святой претерпел многие лютые мучения: его рвали железными когтями, обжигали свечами, растягивали на вале, бросали в кипящее олово, но он оставался невредим. После всех истязаний святому отсекли голову, и из раны истекло молоко. Не только знания, но и опыт и вера. Не только опыт, но и познания во врачебном деле – вот что привлекало людей к святому. Мы страдаем от алкоголизма. Нам нужен опыт выздоровления и знания о болезни. АА – настоящий университет в области химической зависимости. А также опыт живой веры в Бога и исцеления. Если эти три составляющие у меня есть, тогда моя помощь другим алкоголикам и даже их родственникам будет успешной. Если мое собственное выздоровление оставляет желать лучшего, то, возможно, мне надо какое-то время больше слушать, чем говорить. Как я могу делиться тем, чего не имею? «Ибо от слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься» (Мф 12, 37). Господи, молитвами твоего угодника Пантелеимона, помоги мне быть честным и скромным перед другими алкоголиками.

### **10 августа. Праздник Смоленской иконы Божией Матери, именуемой «Одигитрия» (Мф 14, 14-22)**

Это древняя икона, согласно церковному преданию, была создана еще в апостольские времена. Святитель Димитрий Ростовский предполагает, что этот образ был написан по просьбе антиохийского правителя Феофила. Из Антиохии святыня была перенесена в Иерусалим, а оттуда императрица Евдокия передала ее в Константинополь Пульхерии, сестре императора Аркадия. Греческий император Константин IX Мономах, отдавая в 1046 году свою дочь за русского князя Всеволода Ярославича, благословил ее в путь этой иконой. Позже икона перешла к Владимиру Мономаху, который перенес ее в Смоленскую церковь, а в 1398 году икона была привезена в Москву. Но в 1456 году по просьбе жителей Смоленска святыню торжественно вернули обратно в Смоленск, а в Москве остались две ее копии. Существует много чтимых списков со Смоленской Одигитрии. Так же и благая весть об избавлении от рабства алкоголю, от позора и вечного стыда множится и передается из уст в уста, из города в город, из страны в страну. А началось это в 1935 году в американском городе Айкрон, когда дрожащий от страха и желания выпить алкоголик Билл Уилсон шел к другому пьянице, чтобы поделиться своей безнадежностью и болью. Эти две рыбки, уловленные сетью божественного Ловца, и сами уловили в сети выздоровления другие потерянные души. Умножаются хлебы и рыба по слову Господню, тысячи голодных насыщаются. Растет число групп по всему миру, и безнадежные забулдыги остаются трезвыми, живыми и счастливыми. Каждый день простые речи участников собрания АА, умножаясь и ширясь кругами, несут мир и счастье всем людям на земле (ср. «Анонимные Алкоголики», с. 15). И разве это не чудо? Мое сегодняшнее обращение ко Господу – это благодарность за трезвость, не только мою, но и анонимных братьев и сестер всего мира.

### **11 августа. Литургическое чтение: Мф 18, 1-11**

Иногда жизнь кажется пустой и бессмысленной, скучной и однообразной. Нет сил начинать новый день. Слава Богу, в АА я научился не бездействовать: звонить кому-нибудь, бежать на группу, идти в храм Божий. Но теперь я думаю, что иногда можно никуда не бежать, а попробовать найти источник силы в самом себе. Бог наделил меня колоссальной энергией, огромным потенциалом. Вспоминаю, что я сворачивал горы, чтобы выпить, чтобы добиться своего. Теперь я трачу эту, Богом данную мне, энергию на созидание, на творчество, на любовь. Поэтому иногда я пробую поступить по-новому, не засовывать судорожно ноги в ботинки и в панике выбегать из дома, пусть даже и в церковь, не хвататься за телефонную трубку в случае, если

нахлынет плохое настроение, но взять паузу, замереть, задуматься. Если я с Богом, если я действительно в программе выздоровления, то нет места тоске, беспокойству и плохому настроению. Никто ведь меня не обидел, никто не умер, у меня просто нет причин расстраиваться. Это пахнуло моим прошлым. Мне нечего бояться – это всего лишь пугало. Я стараюсь духовно сосредоточиться, сесть за стол и, попросив у Бога помощи, вспомнить, что послужило причиной очередного всплеска тоски. Возможно, какое-то незавершенное дело, невыполненное обещание, ложь, которую я допустил, или беспорядок в квартире. Если подумаю, то обязательно найду причину. Причина, как правило, безыскусная, простая, а моя реакция – это шквал, буря, чуть ли не девятый вал. Часто мне помогает книга «Жить трезвыми» (так называемая «желтая книга»), в ней много простых и мудрых советов, таких как: составить распорядок дня, прогуляться, разобрать один ящик стола, попеть под гитару, выпить хорошего чая. Может быть, про чай и про гитару там и нет ничего. Но могу из своего опыта сказать, что это помогает. А вот компьютер и телевизор вряд ли помогут. Мне важно понять: если ситуация критическая, я бегу из дома, но на каком-то этапе выздоровления можно и не убегать, а встретить свой страх, свою тоску лицом к лицу, и оно, это темное и вязкое чувство, отступит. Ведь никто не решит моих проблем за меня: ни группа, ни священник, ни наставник по АА. И я прошу Господа дать мне решимость действовать, активизировать собственный ресурс. Тогда, возможно, не будет места вспышкам тоски, агрессии или тревожности. Ведь я сам ответственен за свою жизнь и трезвость.

### **12 августа. Литургическое чтение: Мф 18, 18-22**

«Истинно говорю вам: что вы свяжете на земле, то будет связано на небе; и что разрешите на земле, то будет разрешено на небе. Истинно также говорю вам, что, если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего небесного. Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мф 18, 18-20). Традиционно первую фразу из евангельского отрывка применяют к власти и служению церковного пресвитера, епископа. Но ведь эти слова можно отнести и к любому греху, пороку или страсти. Так, в пьяной жизни, поссорившись с тем или иным человеком, напакостив в том или ином деле, я завязал крепкий узел неправды, который останется со мной всю жизнь, который негативно связывает меня с другими людьми. Сколько бы я ни забывал об этом, таков универсальный духовный закон: мое зло возвращается ко мне тем или иным способом. Одна пожилая анонимная сестра рассказывала, что однажды ее сын попросил ее о встрече, ему надо было сказать ей что-то важное. Но она напилась и забыла прийти. А сын ее на следующий день умер. Женщина была так потрясена, что от тоски и боли угодила в больницу. Однако этот эпизод стал началом ее выздоровления. Некоторые наши ошибки, неправды, грехи мы унесем с собой туда, откуда не возвращаются. Поэтому чем больше узлов мы, с Божией помощью, успеем развязать уже сейчас, тем плодотворнее и чище будет жизнь наша, нашей семьи и детей. Наш 8-й Шаг прекрасная для этого возможность. Иногда я думаю, что если бы здоровые люди узнали о том, какие перспективы духовного роста открываются перед обычным алкоголиком в Программе «12 Шагов», они бы умерли от зависти. Как правило, 8-й Шаг проговаривают с наставником по АА, и все, кто взошел на эту духовную ступень, свидетельствуют, что Господь незримо присутствует при обсуждении нашего «несмываемого списка», ибо «где двое или трое...» Сегодня я прошу Христа дать мне горячее желание расти и двигаться вперед и вглубь по удивительной стране трезвости и счастья.

### **13 августа. Литургическое чтение: 1 Кор 13, 4 - 14, 5**

Сегодня в церкви на святой службе читали знаменитый гимн любви. Вот его фрагмент: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит. Любовь никогда не перестает...» (1 Кор 13, 4-8). Что еще сказать? Наверное, то что апостол Павел – не идеалист и не романтик. То, что он говорит о любви, по всей видимости, реальность, причем реальность достижимая. Когда я только вступил на путь выздоровления в АА, мои представления о том, что такое любовь были пропитаны алкоголем. Я думал, что любовь – это такой сгусток сексуального влечения, молодецкой удали, напора, сентиментальных романтических чувств и т.д. Никто никогда не говорил мне, что любовь – это бескорыстное и глубокое сопереживание и радость за другого. Точнее сказать, говорили, но у меня не было оснований верить. В Программе мне сказали, не ориентируйся на свои чувства, они тебя подведут, совершай правильные действия, а чувства последуют. В АА я увидел, что самые разные алкоголики с разным багажом и жизненным опытом непостижимым образом остаются трезвыми многие годы, хотя и не принимают лекарств, нет запретов на спиртное, основанных на страхе или гипнозе, таких как торпедирование или кодирование. Я могу в любой момент пойти и напиться. Но я не делаю этого, хотя, как алкоголик, я обречен на то, чтобы спиться и умереть. Так что же это за сила, которая хранит мою жизнь и жизнь сотен тысяч анонимных по всему миру? Сила эта – любовь. Любовь, соединяющая нас в комнате, где проходит собрание; любовь, понуждающая отдавать силы новичку и заботиться о нем; любовь, властью которой я с уважением и состраданием отношусь к любому алкоголику, невзирая на то, остается он

трезвым или срывается; любовь, Высшая Сила, которая своим дыханием согревает несчастных пьяниц, больных смертельным неизлечимым недугом, и делает их здоровыми и счастливыми; любовь, ей же имя Христос. Как хорошо, что сегодня мы прочитали гимн любви, написанный апостолом Павлом. Сегодня наконец-то я выучил его наизусть, а вы? Почему бы не попробовать?

### **14 августа. Память мучеников Маккавеев (Мф 20, 17-28)**

«Кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою» (Мф 20, 26). Когда я осознал свое ничтожество и несостоятельность, и мне открылась ужасающая картина погибшей, потерянной жизни, куда завела меня невинная рюмочка, тогда открылся путь в АА, очень простой, но имеющий бесконечные перспективы роста: духовного, душевного, физического и социального. Мы, алкоголики, знаем, сколь немногие из нашей братии находят эту дорогу трезвости. Так неужели теперь мне возвращаться к тому греховному, безумному состоянию души и ума, который есть гордыня, эгоизм. Я дорожу трезвостью в АА и поэтому все силы направляю на смиренное, скромное поведение на группе. Собрание АА – это та школа жизни, где я учусь заново жить. Недостаточно просто посещать группы, для меня жизненно необходимо применять духовные принципы нашего Содружества, вплетать их в ткань каждого дня, любой встречи с людьми. Да, для того, чтобы быть смиренным, по-настоящему смиренным перед Богом и людьми, а не напоказ, нужно большое мужество. И таким примером для меня служат сегодняшние святые мученики Маккавейские, которые пострадали в 166 году до Р.Х. от нечестивого царя Антиоха Епифана. Приверженный к эллинскому культу, Антиох ввел в Иерусалиме и всей Иудее языческие обычаи. Многие, испугавшись, отпали от истинной веры, но семь братьев Маккавеев, их учитель старец Елеазар и мать Соломония бесстрашно исповедали Истинного Бога, были жестоко мучимы и скончались. Подвиг святых семи братьев воодушевил Иуду Маккавея, и он поднял восстание против Антиоха Епифана и с Божией помощью одержал победу. Смирение и мужество – это два основания, без которых мне невозможно оставаться трезвым, невозможно быть со Христом и следовать путем выздоровления. Об этом моя сегодняшняя молитва Господу – о даровании мужества и смирения. Ведь, чтобы пребывать в Христовом смирении, нужно мужество, и наоборот.

### **15 августа**

Посмеяться, пошутить над собой, с юмором отнестись к «неразрешимой», а то и «трагичной» ситуации, ненадолго стать веселым и беззаботным ребенком, прожить новый день как увлекательную игру – это достойные инструменты для сохранения и укрепления трезвости. Ведь смеялись же мы, когда выпивали. Правда, некоторые темы, касающиеся нашей болезни, обходили тягостным молчанием. Теперь мы можем пошутить и над нашим алкоголизмом, над нашими зависимостями, страхами, пристрастиями. Почему-то у некоторых трезвая жизнь и выздоровление в АА ассоциируются с мрачным настроением, за которым, как мне кажется, чаще всего стоит алкоголизм «на сухую». Сходить в зоопарк и посмеяться над забавными животными, купить себе мороженое, открыть книгу сказок, историй про Шерлока Холмса или юмористических рассказов. Сделать что-нибудь смешное, сбросить маску страдальца и столпника. Все этому меня учит программа АА, недаром на группе мы часто слышим смех, даже неудержимый хохот. Ведь никакие профессиональные юмористы из телевизора не воспроизведут весь тот смешной и нелепый абсурд, самообман и амбиции, которые мы научаемся находить в собственной душе, не выдумают тех фантастических историй, которые с нами подчас происходят. Иногда во время собрания мне кажется, что на моих глазах разыгрывается комедия масок, положений, плаща и шпаги одновременно. Удивительно при этом, что речь-то идет о серьезных вещах, иногда даже в чем-то печальных, но смех не умаляет и не отрицает серьезности происходящего. Кроме того, всеобщий смех не унижает того, кто говорит, а только особым образом подчеркивает уважение к чужой открытости и способности к самокритике, поддерживает целительную атмосферу собрания. Если кто-то начинает балагурить и шутить просто ради того, чтобы пошутить, обычно это сразу чувствуется, и ведущий прерывает такое высказывание. Настоящее доброе веселье рождает доброе, трезвое отношение к самому себе и окружающему миру и, в конце концов, дарит благодарность. А нам есть за что благодарить Бога и других людей. Пока я в АА, я не одинок, и множество радостных подарков получаю от Господа каждый день. Боже, благодарю Тебя за этот день, трезвый день, за людей, что рядом со мной, за АА и за жизнь.

### **16 августа. Литургическое чтение: Рим 14, 6-9**

«Кто ест, для Господа ест, ибо благодарит Бога. И кто не ест, для Господа не ест, и благодарит Бога. Ибо никто из нас не живет для себя и не умирает для себя, а живем ли – для Господа живем; умираем ли – для Господа умираем, и потому, живем ли или умираем, – всегда Господни» (Рим 14, 6-8). Сейчас идет Успенский пост, и для многих из нас, выздоравливающих алкоголиков, тема церковного поста – особая, трудная тема. Для многих, приходящих в Церковь в процессе выздоровления, пост становится настоящим камнем преткновения. С одной стороны, мы хотели бы соблюдать мудрую многовековую церковную традицию. С

другой стороны, для трезвеющего алкоголика пища – зона особого риска. И лучше я объежусь мясом в самый строгий пост, чем выпью постной водочки с огурчиком. Апостол Павел – этот апостол свободы во Христе – предлагает нам путеводную нить, благодаря которой каждый из нас может сам для себя выбрать ту меру поста и вообще церковной дисциплины, которая поможет выздоровлению, а не повредит. Кое-то может удивиться, даже возмутиться: что ж, алкоголизм и выздоровление в АА важнее следованию правилам церковной жизни? Общий ответ: нет, но в каждом отдельном случае надо внимательно разбираться. Неофит-алкоголик может очень сильно обжечься на чрезмерно строгих постах и долгих богослужениях. Поэтому следует выбрать для себя ту меру, которую я могу ответственно понести без риска для жизни. «Первым делом – главное». А чтобы не вызывать соблазн, не испытывать вины из-за своего несовершенства, я решил обсудить проблему поста со священником в нашем храме. Наши священники понимают специфику выздоровления от алкоголизма, священник, к которому я обратился, сказал, что главное для меня сейчас – регулярное участие в таинствах, в общецерковной молитве, а пост – по обстоятельствам. Богу, – сказал он мне, – угоден и приятен ваш безвременный алкогольный пост. К тому же некоторые ограничения, не связанные с пищей, вполне могут считаться соблюдением поста: отказ от просмотра телевизора, от компьютерных игр, регулярное чтение Слова Божия и т.п. Еще он сказал, что можно смиренно просить Бога о том, чтобы Он Сам помог мне войти в опыт поста и молитвы, раз у меня пока не все получается. По сути дела, он предложил ту же схему, которой мы следуем в нашем 7-м Шаге! Я снова убедился в том, что между здоровой церковной жизнью и трезвой жизнью в АА больше общего, чем принято думать. Один мой знакомый из АА перешел в Православную церковь из протестантов. На сегодняшний день у него около 15 лет трезвости в Содружестве. Для меня было удивительно и радостно узнать, что церковные посты он соблюдает с тем же энтузиазмом, с которым раньше, в первые годы трезвости, соблюдал рекомендации программы АА. И с таким же энтузиазмом рассказывает об этом! Еда – одна из фундаментальных зависимостей человека, которая очень легко берет над ним свою власть. А пост – прекрасная возможность получить некоторую свободу от этой зависимости, ведь к свободе мы и призваны. Но всему свое время! Нельзя научиться плавать, если руки в гипсе. Господи, даруй мне мудрость и смирение сегодня все мои дела совершить для Тебя, во славу Твою.

### **17 августа. Литургическое чтение: Мф 14, 22-34**

Сегодняшний удивительный евангельский отрывок – о чуде Божиим, о божественной власти Иисуса Христа, о человеческой отваге и о малодушии. Когда апостол Петр увидел Господа, идущего по морю как по суше, в его сердце загорелось желание сделать то же, что и его Учитель – пойти по воде. «Иди», – услышал он в ответ. И пошел. Но, как только начал сомневаться, он, сам опытный рыбак и пловец, начал тонуть. Выздоровливать в АА – это тоже, в каком-то смысле, хождение по воде. Ведь мы постоянно подчеркиваем, что алкоголизм – болезнь неизлечимая, что сохранить нашу трезвость может только Бог при нашем участии. В АА мы как бы нарушаем закон природы, ибо «алкоголик должен спиться и умереть», вместо этого мы трезвеем, побеждая природу. В одной из церковных стихир есть такие слова: «Егда восхощет Бог, побеждается естества чин». Думаю, многим из нас эти слова очень близки, хоть и относятся они к тайне рождения Спасителя от Пречистой Девы Марии. Но чтобы победить, превозмочь земной закон требуется мужество и решимость. Мужество я черпаю в историях других алкоголиков, а проявляю его, когда честно рассказываю о себе. Каждый день в Церкви празднуется память целого сонма замечательных святых. Сегодня, например, вспоминаются 7 эфесских отроков, которые сохранили верность Христу и, по преданию, были спасены от смерти, когда чудесным образом уснули почти на 200 лет. Для меня, выздоравливающего алкоголика, чрезвычайно важно не только читать жития прославленных церковью святых, но и слушать истории грешников, «жития» наших пьяниц из Содружества, обретших трезвость и вставших на путь покаяния, то есть деятельного изменения жизни. Не менее важно и самому свидетельствовать о своем опыте выздоровления, причем не обязательно только о победах. И это значит – идти на страх, преодолевая его. Я бы сказал, что легкий холодок страха я чувствую каждый раз, когда заговариваю с новичком, когда отказываюсь от того или иного недостатка, когда собираюсь принести извинение за прошлые грехи... Каждый раз я будто бы прыгаю в холодную воду. Но без этой воды, без этих прыжков я уже не представляю свою жизнь. Интересно, а Петр пробовал после того случая снова пройти по воде? Получилось ли у него? Вы как думаете?

### **18 августа. Литургическое чтение: Мф 21, 18-22**

«Поутру же, возвращаясь в город, (Христос) взалкал. И, увидев при дороге одну смоковницу, подошел к ней, и, ничего не найдя на ней, кроме одних листьев, говорит ей: да не будет же впредь от тебя плода вовек. И смоковница тотчас засохла» (Мф 21, 18-19). Комментаторы говорят, что этим символическим жестом Христос хотел показать, что Иерусалим не узнал времени своего посещения, оказался глух и бесплоден. А я все пою о своем: если моя трезвость в АА только внешняя, поверхностная, и у меня не нашлось времени на работу по Шагам, так что я не добрался до 4-го, 5-го, 8-го, 9-го Шагов; если у меня наставника в АА, нет служения, нет поручаемого – пусть устрасит меня евангельская история о бесплодной смоковнице. Если моя

вера в Бога и Церковь ограничивается только благостными рассуждениями, и я не участвую в бескровной евхаристической жертве, ничего не отдаю ни на храм, ни на бедных, не читаю Слова Божия, то я, возможно, уже засох. У евангелиста Луки тоже есть история о бесплодной смоковнице, точнее, притча, в которой виноградарь (а это и есть, конечно, Господь Христос) предложил не уничтожить дерево, а, обложив навозом и окопав, сохранить еще на один год. Кто эта смоковница, как ни я, ни все мы, грешные пьяницы? Сколько алкоголиков погибло в бесславии, в никчемности пропало, а нас – жалкую горстку трезвенников – оставили жить и приносить плоды. Бог, заботливый виноградарь, окопал, окружил заботой содружество АА, удобрил целительным навозом 12 Шагов. Я думаю, сама возможность работать над 8-м Шагом, готовность к этой работе уже есть немалый плод очищения сердца, и, значит, недаром мы ходим на собрания, занимаем подолгу телефонную линию, рассказывая о своих страхах и сомнениях – подойдя к 8-му Шагу мы приносим в мир еще одну крупицу правды, и кто знает, может быть, эта крупица станет решающей. Во всяком случае, для нас, для меня, опыт прощения – это точно решающий, поворотный момент: в 8-м и 9-м Шагах я как бы предъявляю миру результаты своей работы по Шагам, свидетельствую за пределами АА о покаянии и прощении. Этот выход сопряжен с риском, но оно того стоит, поверьте!

### **19 августа. Преображение Господне**

Сегодня в Церкви большой праздник – Преображение Господне. Иисус Христос взошел на гору Фавор вместе с тремя учениками и «преобразился перед ними». Весь вид и одежда Его изменились и засияли чудесным неземным светом. Во мгновение ока все вокруг изменилось, и апостолы, Петр, Иаков и Иоанн, увидели небесный нетварный свет. Они очень испугались и упали на землю лицом вниз. Явились пророки Моисей и Илия, и с небес был слышен голос Бога и Отца: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение. Его слушайте». А потом мироздание вернулось в прежнее состояние, и ученики никого кроме Иисуса не видели. В каждом человеке есть что-то от Божьего Духа, от нетварного света. Даже в алкоголике. Даже в употребляющем алкоголике. Но увидеть этот свет можно очень редко. Не будем путать преобразование и изменение. Когда я перестал валяться пьяным в канаве, появляться на работе с запахом перегара и обижать родных, со мной стали происходить естественные перемены трезвой жизни. Тело стало более здоровым, психика – более устойчивой, восстановились утерянные социальные связи, и отношения с Богом и Церковью приобрели характер любви и доверия. Все эти изменения чудесны и удивительны, но в них нет ничего сверхъестественного. Однако я верю, что в каждой светлой перемене, которая происходит со мной и моими ближними в АА и в Церкви можно увидеть некий отблеск той тайны, которая соединила человека с Богом на горе Фавор. Я думаю, причастность к этой тайне позволяет праведникам относиться с любовью и принятием абсолютно ко всем, даже к самым злым и черствым людям. Человек с чистым сердцем начинает видеть другого как бы глазами Преображения. Так и в АА: мы учимся в самом последнем распоследнем алкаше видеть образ сына (или дочери) человеческого, сотворенного Богом, свободного, радостного и красивого. Какое счастье, когда на наших глазах Бог начинает изменять человека, чистить его тело, душу и сердце. Это происходит в тишине храмовой молитвы, на исповеди, во время прогулок в лесу, это происходит нередко (хоть и не всегда) на собраниях АА. Многие святые Отцы учили, что в конце времен Бог намеревается спасти всех, буквально всех, и самых последних и закоренелых злодеев, и застывших в своей правильности святош. Опыт работы в АА открыл мне глаза на эту грандиознейшую задачу всех времен и народов: спасение и преобразование всей твари. Но чтобы не воспарять высоко и не падать больно, я напоминаю себе, что моя задача – не халтурить, не лениться, ходить на группы, слушаться наставника, не забывать свое служение и новичков. Постичь тайну Преображения можно только сердцем, а сердце мое еще только начинает очищаться от накипи и гари прошлой жизни. Работа по 8-му Шагу – «несмыаемый список» – это мой вклад в процесс очищения, изменения всего мира. Бог не ждет от меня небывалых чудес, но когда я разгребаю завалы, которые сам некогда устроил, мне кажется, Он радуется. Господи, я прошу Тебя, помоги мне идти все время вперед и вверх.

### **20 августа. Литургическое чтение: Мф 21, 28-32**

«У одного человека было два сына; и он, подойдя к первому, сказал: «сын! пойдя сегодня работай в винограднике моем». Но он сказал в ответ: «не хочу; а после, раскаявшись, пошел. И, подойдя к другому, он сказал то же. Этот сказал в ответ: «иду, государь»; и не пошел. Который из них исполнил волю отца? Говорят ему: первый. Иисус говорит им: истинно говорю вам, что мытари и блудницы вперед вас идут в Царство Божие» (Мф 21, 28-31). Содружество АА открыло мне, что много пьяниц-простецов, которых я презирал, как невежественных и бездуховных, любят Господа гораздо сильнее, чем я, духовный и образованный. Эта любовь простая, она основана не на богословских дистинкциях и положениях, а на опыте прощения и милости. В наше Содружество нередко приходят люди с криминальным или асоциальным прошлым: бомжи, воры, проститутки, наркоманы. У них и правда есть чему поучиться каждому, особенно мне – интеллигентному и воспитанному алкоголику, который только чудом не стал бомжом, который не раз воровал, обманывал и

совершал другие непотребства. Внешний лоск сходит, обнажается правда. И чем она страшнее, тем сильнее милость Господня, тем ласковее Он говорит мне: Сын мой, дочь Моя, ты – драгоценность в очах Моих. Если человек слышит этот голос, он начинает плакать и навсегда изменяется. Например, мой наставник в Программе был бомжом, ночевал в метро и на вокзалах, и он на самом деле знает цену любви и прощению. Господи, спасибо Тебе за наше братство грешников с «сокрушенными сердцами», спасибо за Твои драгоценные дары – милость и прощение.

### **21 августа. Память преподобного Григория Синаита**

Горе миру от соблазнов: ибо надобно придти соблазнам; но горе тому человеку, через которого соблазн приходит» (Мф 18, 7). Божиим попусшением соблазны сопровождают каждого из нас с рождения и до смерти. Своим грешным произволением мы сами являемся соблазном для других. Но когда я пил, я весь был соблазн: для детей, жены, родителей, сослуживцев. Я-то думал, что ничего страшного, ну, выпил немного, пошалил. АА открыло глаза, и, став честным с самим собой, я увидел, что причинил серьезный вред, нанес и боль, и обиду, и оскорбление. Там солгал, там украл, не отдал долг, обманул, нагрубил. Да мало ли чего я не сотворил в пьяной жизни. Что ж, пришло время латать старые дыры, возмещать ущерб, и подготовка к этому, т.е. Восьмой Шаг – это серьезный этап, трудная ступень, и без смирения, без Божией помощи не справиться с этой задачей. Далеко не все решаются заглядывать свою вину, поэтому или возвращаются к бутылке или, в лучшем случае, остаются «сухими» алкоголиками. Сегодня в Церкви память преподобного Григория Синаита, который жил в XIV веке. Поселившись на святой горе Афон, он обошел всех подвижников и все монастыри, вобрав многовековой опыт иноческой жизни. «Ищущий уразуметь заповеди без исполнения их и через учение и чтение обрести то желаемый подобен человеку, воображающему тень вместо истины» («Добротолубие», т. 5). Если я только слушаю, читаю, но не применяю усвоенное к жизни, то нет мне никакой пользы. Если я хожу на собрания, читаю программную литературу, звоню хоть каждый день наставнику, но не работаю по Программе, то я не выздоравливаю, а лишь обманываю себя и, в лучшем случае, сохраняю физическую трезвость, но не расту духовно. Поэтому я прошу моего поручителя, наставника по АА дать оценку моему выздоровлению и, если нужно, наверстываю упущенное, завершаю невыполненное. И об этой ревности трудиться над собой я прошу, Господи, у Тебя и Твоего угодника святого Григория Синаита.

### **22 августа. Литургическое чтение: Мф 22, 23-33**

Христос говорит об обратной перспективе, той, которую Он дает нам в Евангелии: последние будут первыми, грешники идут впереди мнимых праведников и законников в Царство Небесное, взрослые учатся у детей духовной науке, архиереи и церковная элита убивают Бога, а кровавый бандит и убийца первым входит в рай. Этой новой, иной философии можно и должно учиться. Для меня выздоровление в АА, воцерковление, богообщение – всегда творческий и вдохновенный процесс. Это и есть сама жизнь. Время дорого, а дни – лукавы, не будем же терять время на пустоту, жвачку и расслабленность. Мне ведь надо многое еще успеть. Например, успеть попросить прощения у тех, кого я обидел, предал или кем пренебрег. Раньше я видел такое только в фильмах, читал в книгах, когда к одру умирающего приходит закоренелый обидчик и со слезами просит прощения. Знал ли я, что мне и самому предстоит нечто подобное. Какою мерою мерите, такую и вам отмерено будет. Если я прошу прощения у других, значит я могу и сам рассчитывать на то, что все мои обиды, претензии как-то разрешатся, уйдут, раны и язвы будут исцелены. Начало исцеления – это трезвость, середина – труды в программе АА, а конец – встреча со Христом. Боже, будь всегда со мной, и во время земной жизни и после смерти, которой, на самом деле, нет, а есть только переход к иному, неведомому миру. Господи, помоги не терять время впустую. Об этом моя сегодняшняя молитва.

### **23 августа. Литургическое чтение: Мф 17, 24 - 18, 4**

В сегодняшнем евангельском отрывке, услышанном мной в церкви, Господь вновь говорит и напоминает: «Истинно, истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мф 18, 3). Почему этот призыв Христа я довольно часто слышу на Литургии, в то время как некоторые другие евангельские отрывки читаются только однажды в год? Может быть потому, что умалиться, перестать считать себя всемогущим, в простоте предаться Богу – это самое важное в духовной жизни? Помню, когда я, робкий и напуганный, посещал мои первые собрания АА, самым главным примером трезвой жизни были кроткие, искренние, смиренные алкоголики. Своим видом и поведением они привлекали к себе и как бы говорили: смотри, мы не только протрезвели в АА, мы изменились внутренне. Из опыта мы знаем, насколько сильно смирение и честность, как много может сделать слово «прости», сказанное от сердца. Заметьте, что дети не умеют долго держать и помнить обиду, а, простив, они и вовсе забывают о ней и начинают вместе играть, как ни в чем не бывало. Вспоминается детская «прощалка»: «Мирись, мирись, мирись, и больше не дерись...» Почему многие взрослые ее не помнят? А мне и в самом деле есть чему поучиться у детей сегодня в работе по 8-му Шагу. Моя молитва о том, чтобы мне снова стать ребенком в отношениях с небесным Отцом и



до конца жизни учиться науке кротости, искренности и творческого отношения к жизни.

## **24 августа. Литургическое чтение: Мф 17, 14-23**

«Сей род изгоняется только молитвою и постом» (Мф 17, 21). Таким наставлением Христа завершилось чудо исцеления бесноватого лунатика, о котором повествуется в сегодняшнем евангельском отрывке. Христос с тремя учениками спустился с горы Преображения, где Он просиял неизреченным светом, и попал сразу в долину зла, болезни, маловерия и человеческого бессилия. Юноша, мучимый безобразной болезнью, его несчастный отец, растерянные апостолы, бессильные что-либо сделать. На горе Господь явил Свою нетленную славу, а здесь – силу. В этом урок для меня. Если я хочу видеть Божию красоту и величие, надо быть готовым к встрече с искушением, которое нередко следует за светом и радостью. Бывает, выйдешь из храма после встречи со Христом и Церковью в Евхаристии, приобщившись красоты и чистоты Его, и попадаешь в долину зла, хаоса и бесовщины. Подобное встречается в АА: после удачной, слаженной группы, когда свет, мир и любовь наполняют сердца, попадаешь словно в некую клоаку, где царят людская злоба, беспомощность и дьявольский беспорядок. «Сей же род изгоняется только молитвой и постом». Воздерживаться от вина, от спиртного – это серьезный пост для всех нас. Также к внешним предписаниям, дисциплинирующим меня, можно отнести посещение собраний АА, служение, общение с наставником. Молитва, т.е. упражнение внутреннего характера, – это регулярная работа по 12-ти Шагам, изменение мыслей, слов и поведения, отказ от прежних стереотипов. С помощью этих двух инструментов я освобождаюсь от всяческой нечистоты, одержимости, от зависимостей. Моя сегодняшняя молитва о том, чтобы мне научиться с помощью внешних и внутренних духовных средств очищаться от страстей и различных зависимостей. И в этом я прошу у Тебя, Господи Христе, помощи.

## **25 августа. Литургическое чтение: 2 Кор 2, 4-15**

Часто причины эмоциональных конфликтов, имевших место в прошлом, погребены в нашем подсознании, мы просто не помним о них. Что-то происходило с нами, мы переживали серьезную эмоциональную встряску, в результате которой наш внутренний мир поблек, нам была нанесена рана. Мы не умели исцелить эту рану, никто не мог нам помочь, так что со временем рана загноилась, стала зловонной и превратилась в разъедающую язву. Насколько важен и прекрасен с точки зрения исцеления наших ран Восьмой шаг, могут рассказать выздоравливающие алкоголики, которые совершили этот подвиг, потому что честно признать свои ошибки перед другими людьми, это подвиг, благородный поступок, духовный акт. Встречали людей, от которых смердит в нравственном смысле? Быть с ними в обществе еще неприятней и небезопасней, чем с бомжом, от которого воняет физически. Так вот, до тех пор, пока мы не очистим сердца раскаянием в прошлом и возмещением морального и материального ущерба тем, кому его нанесли, от нас не будет исходить благоухания. Хотя к этому мы призваны, «ибо мы – Христово благоухание Богу в спасаемых и в погибающих» (2 Кор 2, 15). Помню, когда я первый раз делал 8-й и 9-й Шаги. Страшно было составить список людей, пострадавших от моего пьянства и гордыни, но, когда я обсуждал с наставником, у кого и каким образом стоит просить прощение, в душу входила новая, иная жизнь. Тогда я не понимал, не осознавал, что я становлюсь взрослым, духовно зрелым человеком, ответственным за свои поступки. И это была настоящая победа. Господи, если я неправ перед каким-либо человеком, дай мне мужество, опираясь на опыт 8-го и 9-го Шагов загладить свою вину перед ним.

## **26 августа. Память святителя Тихона Задонского**

Сегодня память святителя Тихона Задонского. Он родился в 1724 г. в селе Короцке Новгородской епархии в семье дьячка Савелия Кириллова. С раннего детства после смерти отца он жил в крайней нужде. После окончания Новгородской семинарии в 1754 г. был оставлен в ней преподавателем. Нес послушания ректора Тверской семинарии и настоятеля нескольких монастырей. В 1763 г. святитель был назначен на Воронежскую кафедру, которой и управлял четыре с половиной года. Свою паству он постоянно назидал своей жизнью, а также многочисленными пастырскими посланиями и сочинениями. С 1767 года из-за слабого здоровья святитель Тихон оставил управление епархией и удалился в монастырь, где проявил себя как замечательный учитель жизни. Плодом всей его духовной жизни были творения: «Сокровище духовное, от мира собираемое», а также – «Об истинном христианстве». Жил святитель в самой простой обстановке: спал на соломе, накрываясь овчинным тулупом. Смирение его доходило до того, что на насмешки, которые нередко сыпались ему вслед, он не обращал внимания, делая вид, что их не слышит. Строгий к себе, он был снисходителен к другим. Однажды в день строгого поста он увидел в келье своего друга схимонаха Митрофана, как тот с гостем ел рыбу. Друзья смутились, но святитель Тихон сказал: «Не волнуйтесь, любовь выше поста». И чтобы успокоить их, сам отведал ухи. Скончался он в воскресенье 26 августа 1783 года. И о пьянстве святитель немало писал: «Часто бывает, что упившийся вином много вреда людям делает. Ибо тогда ум у него помрачен, и потому не имеет здравого рассуждения». Конечно, помрачен, ведь пьянство, алкоголизм – это недуг,

болезнь безумия. Что ж, теперь пришло время трезвости, а, следовательно, и здравых, нравственных поступков. У Бога нет непоправимого, но всё, любой грех, скверну и безрассудство Он лечит и исправляет. Для начала я составлю список тех людей, кому я нанес ущерб и, обсудив его с наставником в программе, попрошу Бога дать мне решимость и устроить обстоятельства, чтобы возместить причиненный ущерб, попросить прощения, сказать правду, вернуть чужое. В чем и прошу молитвенной помощи у смиренного святителя Тихона.

### **27 августа. Литургическое чтение: Мф 24, 13-28**

«...Претерпевший же до конца спасется» (Мф 24, 13). В дни, когда особенно тяжело и кажется, что жизнь пропала, я стараюсь держать перед глазами листок со словами «И себя потерпеть надо». В такие дни полезно бывает посетить собрание АА, куда приходят бомжи, опустившиеся пьяницы, и увидеть, куда может завести болезнь. Вчера я был в гостях у монахинь, которые ухаживают за бомжами, отмывают их, грязных и смердящих, стригут им ногти, залечивают раны, смывают гной и стараются всячески помочь. С скромные молодые женщины, простые и приветливые в обращении. А потом я отправился на собрание АА, которое проходит в их доме. И увидел плоды трудов этих монахинь – уже отмытые и вменяемые бомжи встали на путь выздоровления. Я вспомнил, как сам валялся в канаве и ночевал в парке. Ведь всё это может легко вернуться, и к некоторым из нас возвращается, стоит только забыть, что я алкоголик. И душа вновь стала здоровой и крепкой за какие-то 1,5-2 часа. Все встало на свои места, я примерил по отношению к себе и всем нам, пьяницам и алкоголикам, несущим нелегкий крест болезни, глубокий, трагический призыв Христа: «Претерпевший же до конца спасется». Не надо мне нести сверхподвигов: носить вериги, изнурять себя строгими постами – мне нужно идти и идти вперед по пути выздоровления. В этом тоже немалый подвиг: потерпеть себя, свою болезнь, свою немощь и депрессию и продолжать трудиться в АА. Вот что для меня значат слова Христа, которые прозвучали сегодня за Божественной службой.

### **28 августа. Успение Пресвятой Богородицы**

Божия Матерь, Успение Которой воспевают сегодня Святая Церковь, молча слагала в своем сердце слова Христа и события, связанные с ее возлюбленным Сыном, свидетельницей которых Она была. Так повествует Евангелие. Мария была очень кроткой и очень мужественной, ее смирение и духовная сила помогли ей перенести огненные испытания, выпавшие на ее долю. Ее неоднократно хотели оклеветать, сломить и даже лишить жизни. Но самое трудное, непереносимое – когда Она стояла у Креста, на котором умирал ее Божественный Сын, Иисус. Его распинали те самые люди, ради которых Он оставил дом, родительскую семью, целиком посвятив себя служению нищим, больным и отверженным. Мне страшно глядеть на лик святой Девы Марии. Так, казалось бы, далека Она от меня, грешного, самолюбивого алкоголика. Но в то же время я верю, знаю, чувствую, что Божия Матерь и для меня добрая, любящая мама. И я хочу подражать Тебе, Пречистая Дева, подражать в меру своих слабых человеческих сил. Смирненно признаю себя алкоголиком, бессилие перед болезнью, признаю истинную природу моих грехов и духовных изъянов; смиренно прошу Тебя дать мне желание и силы составить список тех людей, которых я обидел, огорчил в пьяной жизни. Прошу Тебя, Божия Матерь, помочь мне спуститься вглубь сердца и слагать там глаголы вечной жизни, которые дает мне Слово Божие писанное и неписанное. Лучшее, чем я могу выразить свою любовь и благодарность к Деве Марии – это в таинстве Тела и Крови соединиться со Христом и во Христе с Пречистой Богородицей. Потому что любовь, общение, единение и есть самое важное в деле трезвости и спасения, любовь выше просьб, вопросов и обещаний. В ней даются новые силы, новое вдохновение и новый смысл жизни.

### **29 августа. Воспоминание нерукотворного Образа Господа Иисуса Христа**

Мои грехи разрушают, убивают меня, насильно влекут меня в тот алкогольный мир, из которого я с таким трудом выбираюсь. Страсти, греховные привычки и недостатки ссорят, если так можно выразиться, меня со Христом. Они искажают во мне образ Божий, затемняют и портят тот свет Христов, который иногда все мы видим внутри себя. И что же, из-за каких-то темных денег, которые сегодня есть, а завтра истрачены на тленные вещи, из-за пьяных обид и лжи – неужели мне терять Тебя, любимый мой Иисусе, и повреждать Твой светлый лик, проявленный во мне? Сегодня в Церкви празднуется нерукотворный Образ Господа Христа. История этого праздника такова. Иисус Христос проповедовал в сирийском городе Эдессе, где правил Авгарь, пораженный по всему телу проказой. Когда слух о великих чудесах, творимых Господом, дошел до Авгаря, он уверовал в Него как в Сына Божия и написал письмо с просьбой придти и исцелить его. С этим письмом он послал в Палестину своего живописца Ананию, поручив ему написать изображение Божественного Учителя. Увидев в Иерусалиме Христа, Анания никак не мог подойти к Нему из-за большой толпы, окружавшей Его. Но Христос Сам подозвал Ананию, назвав его по имени, дал ответное письмо Авгарю и, взяв полотенце (убрус), омыл водою лицо и отер полотенцем, на котором и запечатлелся Его Божественный Лик, а затем отдал его Анании. Когда Авгарь получил святыню, он начал исцеляться от проказы. Когда же апостол Фаддей по

повелению Спасителя пришел в дом Авгаря, то он полностью очистился от проказы. «Я получил образ Божий и не сохранил его» (свт. Григорий Богослов), но каждый день стараюсь обновить, высветить его, очистить от грязи. Раньше я не мог и представить, что, выздоравливая от алкоголизма, я буду вновь обучаться христианской, православной науке. Теперь же ясно вижу, что невозможно мне остаться трезвым физически, если не буду здоровым духовно. Моя молитва на сегодня о том, чтобы ясно видеть повреждения образа Божия в моей душе и очищать сердце от грязи.

### **30 августа. Литургическое чтение: Мф 19, 3-12**

«Кто может вместить, да вместит» (Мф 19, 12). Вместить простые, очевидные идеи программы АА, как оказалось, способны не все. Многим из нас пришлось основательно смирить алкогольную гордыню, отказаться от своеволия, прежде чем мы осознали, что больны смертельным, хроническим и прогрессирующим заболеванием, что выздоровление требует выполнения определенных рекомендаций и, как оказалось, оставаться физически трезвым далеко не достаточно для выздоровления. «Некоторые из нас продолжали придерживаться своих старых взглядов на жизнь и не добились никаких результатов, пока полностью не отказались от своих прежних заблуждений («Анонимные Алкоголики», с. 56). Кто-то срывался в алкоголь, но потом снова возвращался к пониманию того, что идеи, заложенные в 12-ти Шагах, являются для него необходимым условием сохранения трезвости. Как правило, срываются или застревают те из нас, кто откладывает работу по Шагам. Оказывается, посещения собраний недостаточно для того, чтобы жить полноценно и счастливо. Но те, кто мужественно, кропотливо и неустанно двигаются и растут в АА, изменили свою жизнь в лучшую сторону. Кто же может вместить нехитрую философию АА? Как и евангельские истины, наша нехитрая наука трезвости доступна абсолютно каждому, кто захочет ее воспринять. Нужно только желание и небольшие усилия. Поэтому я прошу у Тебя, Господи, дай мне ревность, горячее желание двигаться вперед, каждый день расти духовно и продолжать мужественно, честно отказываться от прежних алкогольных представлений.

### **31 августа. Литургическое чтение: Мф 18, 23-35**

Притча Спасителя о всепрощении Бога и о немилосердном заимодавце, которая выпала на последний день месяца, говорит мне о евангельской основе 8-го Шага. Как я могу просить прощения у того, на кого сам держу обиду? Ведь успех 8-го Шага, без которого моя трезвость остается весьма сомнительной, зависит от Божьего участия. Он и только Он, в руке которого сердце каждого из нас, может умиротворить душу тех людей, к кому я пойду просить прощения с желанием загладить свою вину перед ними. Лишь примирившись внутренне с этими людьми, простив их «ото всего сердца» (Мф 18, 35), отпустив боль и обиды, причиненные мне другими, мнимые или действительные, я смогу найти в себе мужество открыть те двери, которые я запер пьяными, безумными моими поступками и словами. В этой притче Христос показывает мне легкий путь, как получить прощение всего накопленного долга. Самому простить – это действительно легко, хотя и требует внутренней работы и помощи Божьей. Если вспомнить, что не только трезвость, но и моя жизнь здесь, на земле, моя судьба после смерти зависят от того, насколько глубоко, искренне, до конца я простил обидчикам, то я расцениваю эту притчу, как подарок, как девиз и путь всей моей дальнейшей трезвой жизни. Легкость и радость в сердце, которые я испытываю всякий раз, когда прощаю, – подтверждение того, что я на правильном пути. Моя сегодняшняя молитва Господу о том, чтобы найти в себе силы простить и простить до конца, до самой глубины сердца. И тогда на этой глубине я встречу милующего, любящего и любимого Бога.

### **1 сентября. Литургическое чтение: 2 Кор 5, 10-15**

Осень для некоторых из нас – время депрессии, уныния и печали, но печали не доброй, а разрушающей. И знаете, что ее лечит? Какое лекарство более всего помогает? Благодарность. Вспомнив о тех дарах, которые я получил от Бога в трезвости через АА, я поспешу на собрание, потому что для меня важно, во-первых, не быть одному в такие нелегкие дни. АА научили меня просить помощи, когда мне одиноко или мучает уныние. Во-вторых, лучшее выражение благодарности – это действие. Важно не оставаться наедине со своими мыслями. И еще – проявить активность на группе: помыть чашки, предложить провести собрание, поддержать новичка, пускай я сегодня и не в лучшей форме, – это тоже акт благодарности. «Ибо всем нам должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому получить соответственно тому, что он делал, живя в теле, доброе или худое» (2 Кор 5, 10). Эти слова апостола Павла, читанные сегодня за Божественной литургией – программа действий для меня на сегодня. Сделать несколько совсем простых конструктивных добрых дел – это я могу, несмотря ни на какую депрессию. Подать милостыню, позвонить наставнику из АА, посетить собрание, купить цветы маме или жене – это и акт благодарности, и верное лекарство от уныния, и то добро, с которым я надеюсь предстать пред Богом. Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого. Аминь.

## **2 сентября. Литургическое чтение: Мк 1, 16-22**

Христос учил Своих учеников и народ «как власть имеющий, а не как книжники и фарисеи» (Мк 1, 22). Учение Христово имеет силу, благодать, т.е. право и правду, поэтому оно настолько действенно, что невозможно жить и дышать, если пренебречь Евангелием. В то же время я замечал и не раз, что слова некоторых людей, а это могли быть священники, психологи, образованные и умные люди, – их слова своей бескровностью и неправдой меня ранили или раздражали. Это касалось моего алкоголизма и духовной жизни. Как ни странно, алкоголик, применяющий каждый день программу «12 Шагов», помогает мне, учит и делится опытом, так сказать, «со властью». Если я не делаю сам, а учу другого делать, то мои слова не имеют смысла, и я пускаю их на ветер, уподобляюсь фарисеям. Пусть я мало успеваю в АА, но это немного обращается в сокровище, которым я могу делиться и при этом становлюсь сам богаче. Поэтому 9-й Шаг, который есть продолжение 8-го, это серьезная проверка моего желания не только быть трезвым, но и жить трезво, по-новому. Готов ли я коренным образом менять свою жизнь, поступки, образ мыслей, слова? Для многих из нас, выздоравливающих алкоголиков, 9-й Шаг стал настоящим экзаменом, пробным камнем духовного роста и выздоровления в АА. Сегодня я молюсь о том, чтобы 9-й Шаг стал неотъемлемой частью моей духовной жизни.

## **3 сентября**

«Обычно мы начинаем возмещение ущерба с того дня, когда присоединяемся к АА» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 95). Не забыл ли я поставить собственную персону в список тех, кому я причинил урон? Кому, как не себе, я сделал столько зла, что теперь нужно немало сил и времени, чтобы залечить раны, нанесенные алкоголизмом. И возмещение ущерба – это забота о себе, умение отстоять свое мнение, свои права, сказать «нет». С тех пор, как я переступил порог АА, я каждый день учусь любить, прощать себя, заботиться о себе. Как же это порой дается нелегко. Наша поговорка «Начни с себя» – один из девизов моего выздоровления – учит меня обновлять порушенное во мне самом. Делать небольшие, но важные и значимые подарки себе и другим, выстраивать границы в общении с другими людьми, заботиться о себе каждый день – это для меня важная часть Девятого Шага и всего процесса выздоровления. А для вас как?

## **4 сентября. Литургическое чтение: 2 Кор 7, 1-10**

«Итак, возлюбленные, имея такие обетования, очистим себя от всякой скверны плоти и духа...» (2 Кор 7, 1). Какие же обетования я имею? Вот они: «Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что нам опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя» («Анонимные Алкоголики», с. 81). Двигаясь вперед по программе «12 Шагов», я освобождаюсь, очищаюсь от разъедающих страхов, парализующего стыда, чувства вины и депрессий, неотступно следующих за всем этим алкогольным набором. И еще: 9-й Шаг напоминает мне о некоторых долгах, тормозящих мой духовный рост и стесняющих жизнь. Это незавершенные дела, невыполненные обещания или мелкие вредные привычки, например, привычка опаздывать. Эти «долги» полезно выписать на отдельный листок и потом начать выполнять, наметив приблизительные сроки. Постоянно очищаясь таким образом от накипи грехов, повисших дел, страстных, зависимых отношений, я достигаю «покоя», свободной жизни со Христом. Вот чему меня учит программа «12 Шагов» сегодня.

## **5 сентября. Литургическое чтение: 2 Кор 7, 10-16**

«Печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению...» (2 Кор 7, 10). В начале каждого собрания АА нам предлагается побыть в молчании несколько минут и вспомнить о том, что с нами было раньше, о тех людях, которые погибли от этой страшной болезни, о тех, кто сорвался, оступился в своей трезвости. В эти короткие минуты я встречаюсь с печалью, когда вспоминаю о потерях, которые произошли в моей жизни из-за алкоголизма. Но это совсем другое чувство, чем отчаяние, безнадежность, тяжелая депрессия, которые я переживал будучи действующим алкоголиком. Тогда я не видел выхода, просвета, и парализующий страх, овладевая мной, превращал печаль в депрессию, а скорбь – в отчаяние. Но теперь не так, и мне полезно побыть в состоянии печали, ведь тогда я встречаюсь на некоей сердечной глубине с своим подлинным «я». Поэтому я стараюсь, во-первых, дорожить этими двух-трехминутными паузами во время собрания, а во-вторых, в течение дня брать паузу, хотя бы 2-3 раза, чтобы отрешиться от повседневной суеты и погрузиться внутрь себя. Ведь именно на глубине сердца я встречаюсь не только со своим подлинным «я»,

но и с Богом, без Которого невозможно выздоровление, духовное исцеление, невозможно увидеть глубинный смысл программы «12 Шагов». Девятый Шаг – это тоже повод опечалиться светлой печалью ради Бога, опечалиться от того, что я много оскорбил других людей, близких, друзей. А светлой потому, что есть возможность исправить то, что раньше, до выздоровления в АА, казалось невозможным. Господи, помоги мне погружаться в состояние светлой, глубокой печали, той печали, что дает мир душе и тихую радость быть с Тобой.

### **6 сентября. Литургическое чтение: Мф 20, 29-34**

«И вот, двое слепых, сидевших у дороги, услышав, что Иисус идет мимо, начали кричать: помилуй нас, Господи, Сын Давидов! Народ же заставлял их молчать, но они еще громче стали кричать: помилуй нас, Господи, Сын Давидов! Иисус, остановившись, подозвал их и сказал: чего вы хотите от Меня? Они говорят Ему: Господи! чтобы открылись глаза наши. Иисус же, умиловшись, прикоснулся к глазам их; и тотчас прозрели глаза их, и они пошли за Ним» (Мф 20, 29-34). Сегодня за святой службой я услышал эту евангельскую историю и таким образом применил ее к программе исцеления и чуду моего, нашего освобождения от смертельной, неизлечимой болезни, именуемой алкоголизм. Два слепца – это ты, мой дорогой и любезный читатель, и я, автор этих строк. Ведь не просто от скуки ты держишь в руках этот «Ежедневник», предназначенный для выздоравливающего пьяницы. Значит, тебя, как и меня, терзает эта таинственная, страшная болезнь химической зависимости. Оба мы не видели белого света, жили, вернее, прозябали в страдании, находясь во тьме и ужасе. Когда приблизился Христос, мы Его не видели, ведь кромешный, черный экран – это единственное, что предстояло взору. Но сердце, измученное одиночеством, тоской и болезнью, почувствовало Его, доброго и сильного Бога, именуемого «высшей Силой» в странной, на первый взгляд, программе «12 Шагов», пришедшей в нашу землю из далекой Америки. Многие, народ, толпа равнодушных, неумных людей, в чем-то жестоких по отношению к страданиям алкоголиков, заставляли нас молчать, отступить от выздоровления в АА. Это были и люди, и собственные страхи, и алкогольное безумие первой рюмки. Но мы продолжали кричать: Помоги, исцели! Мы Тебя не видим, но знаем, что это Ты, Христос, проходишь мимо. Постой же, подойди и коснись наших потухших невидящих глаз. Нам мешали, а мы кричали; нас заставляли заткнуться, мы же продолжали вопить изо всех сил. Этот чудесный опыт заставляет меня кричать снова и снова, звать и не останавливаться, когда страсти, обстоятельства, люди, бесы пытаются заставить меня отступить, сойти, сбиться с пути выздоровления. Я всё равно не отстану, но буду вопить громче, пока Христос не услышит. А ты, читатель, мой друг и судья?

### **7 сентября. Литургическое чтение: Мф 19, 16-26**

«Если хочешь быть совершенным, пойди, продай имение твое и раздай нищим; и будешь иметь сокровище на небесах; и приходи, и следуй за Мною» (Мф 19, 21). Что это? К кому обращены слова Иисуса? К тому ли юному богачу, который две тысячи лет тому назад подошел ко Христу с вдохновенным вопросом? Или и ко всем людям во все времена и в любой географической точке? Самое дорогое, что у меня было, без чего я не мог жить и от чего, тем не менее, погибал, – это мой любимый граненый стакан. Все мы, алкоголики и спившиеся пьяницы, члены содружества АА, отказались от нашего страшного сокровища, алкоголя, и обрели настоящее сокровище – трезвую счастливую жизнь, которая, в свою очередь, открыла нам духовный мир – Бога и Церковь. Теперь следует идти дальше по пути выздоровления, расширяя духовное измерение АА. Я продолжаю отказываться от того, что мне бесконечно дорого – от эгоизма, честолюбия, страха, лени, похоти, зависти и других «сокровищ». Если я не разбираюсь со своими страстями, дорогими, милыми «слабостями», которые, тем не менее, превращают жизнь в скучное похмелье без вина, то они способны искалечить, загубить мою жизнь в самом прямом смысле этого слова. Для меня полезно вспоминать то счастливое и вдохновенное время, когда я начинал выздоравливать в АА и однажды ощутил радость трезвой жизни; высокий религиозный подъем, или светлую романтическую влюбленность. Что еще может напомнить мне о том сокровище, которое обещает Господь в сегодняшних евангельских словах? Ведь «на сердце человеческое то не всходило», и даже в самых прекрасных мечтах мы не способны представить, «что уготовал Бог любящим Его».

### **8 сентября. Литургическое чтение: 2 Кор 8, 7-15**

Христос «...будучи богат, обнищал ради вас, дабы вы обогатились Его нищетою» (2 Кор 8, 9). Много раз было сказано, что благодарность – едва ли не лучшее лекарство от алкоголизма, а также от депрессии, зависти, обиды на Бога и людей... От всех, собственно говоря, страстей и зависимостей. Много раз, но для меня, алкоголика, недостаточно. Некоторые постулаты программы мне нужно было громко проговорить в уши много и много раз, прежде чем я их услышал. Если я раньше удивлялся, испытывал жгучий стыд, то теперь учусь принимать себя таким, какой есть, т.е. хоть и выздоравливающим, но алкоголиком, у которого «уши сердца» все еще забиты ватой своеволия. Я учусь относиться с любовью, снисхождением и терпением не

только к другим людям, но, прежде всего, к себе самому. Сегодня в церкви я услышал слова апостола Павла, которые настолько тронули меня, что я поставил их девизом сегодняшнего дня. Если Христос обнищал ради меня, Бог умалился, став подобным мне во всем, кроме греха, и я обогатился Его Божественным снисхождением, соединяясь с Ним, – то почему бы мне не взять путеводителем благодарность и не снисходить к тем, кто просит, ждет моей помощи или общения, но мне не очень интересно с ними, вечно не хватает времени. Зато я по любому зову бегу к тем, кто богат, знаменит или блещет интеллектом. Сегодня, хотя бы сегодня, я пойду к тем, кто, по моим меркам, нищ, чтобы обогатиться их нищетою, ведь в каждом человеке есть образ Божий, нужно только внимательно его разглядеть. Это может быть короткая встреча, даже телефонный разговор, добрая улыбка. Я знаю, что в АА не бывает мелочей, как и в духовной жизни, и если я с сердечным расположением снисхожу, жертвую тому, кто во мне нуждается (а нуждаются многие, если быть внимательным), то я не только укрепляю качественно свою трезвость, но и уподобляюсь Христу. Господи, помоги мне сегодня быть с теми, кто нуждается во мне, и освободи от человекоугодия.

## **9 сентября**

Это сладостная болезнь – алкоголизм. Когда я пьян, то нахожусь в состоянии измененного сознания, в мечтах и нереальности. Я высвобождаю себе пространство мнимой свободы, ведь какой спрос с пьяного? Домашние меня боятся или стыдятся. На меня нельзя положиться, я могу подвести, не выйти на работу, пропить зарплату. Для «неалкоголика» это было бы катастрофой. Я – важная персона, центральная фигура в семье, где все занимаются исключительно мной. Правда, потом, как правило, неожиданно наступает время расплаты, и алкоголику становится настолько горько, что хоть в петлю лезь. К тому же я привык не доводить начатое дело до конца. Алкоголик легко увлекается, затевает множество предприятий и дел, но мало что способен завершить, т.к. привык к безответственному образу жизни. Словно внутри меня выстраивается ржавый, но все-таки невероятно прочный каркас. Именно поэтому на некоторых сроках трезвости выздоровление протекает так трудно. Отказаться от старых, «пьяных» стереотипов поведения, на место которых приходит трезвый образ жизни, помогает планомерная работа по 12 Шагам, изучение с наставником книги «Анонимные Алкоголики». Опираясь на Шаги нашей Программы, я становлюсь Божиим соратником, сотрудником, ввожу всю мою жизнь – режим дня и планирование дел, отношения с другими людьми, духовность и церковность – в рамки осмысленности и порядка. Так, в 9-м Шаге я заявляю социуму, моему окружению о серьезности моего намерения выдоравливать от алкоголизма, начинаю вести себя как новая личность, как тот, кто готов нести ответственность и за прошлое, и, что более важно, за настоящее. При выполнении 9-го Шага мне не обойтись без особой Божией помощи, потому что собственных моих сил часто бывает недостаточно, чтобы с кем-то встретиться, написать письмо или даже позвонить человеку, которого я обманул, оскорбил, огорчил, когда был пьян или с похмелья. Где же мне взять смелость, мужество и смиренномудрие для выполнения 9-го Шага? У Бога, у Христа, ведь у Него есть та недостающая мне сила, что поможет осуществить трудноосуществимое. Для меня перед тем, как я совершу очередной раз свой 9-й Шаг, важно причаститься Святых Христовых Таин, соединиться с Божественным Иисусом в святой Евхаристии. Моя молитва о том, чтобы в причастии обрести смиренное мужество совершить 9-й Шаг и чтобы Ты был рядом, когда я буду просить прощение у тех, кого обидел.

## **10 сентября. Память преподобного Моисея Мурина (ок. 400)**

Поучительна для меня история празднуемого сегодня святого. Преподобный Моисей Мурин жил в IV в. в Египте. Он был эфиоп, лицом был черен и поэтому назван «мурин». В молодости он, совершив убийство, был изгнан своим господином. Пристав к шайке разбойников, он вскоре стал их главарем благодаря суровому нраву и большой физической силе. Много он совершил преступлений: убийств, грабежей и насилий, – но, увидев однажды в какой бездне погибели он находится, Моисей умилился сердцем, раскаялся в своих злодеяниях и ушел в пустынный монастырь, предав себя в послушание игумену и братии, а более всего – самому Богу. В монастыре он проливал много слез, оплакивая свои грехи, и через некоторое время ушел в уединенную келлию, где проводил в молитве и суровом посте строжайшую жизнь. Однажды на келлию преподобного Моисея напали четверо разбойников из его бывшей шайки, но он оказался сильнее нападавших, связал их и, подняв на плечи, отнес в монастырь. Старцы велели отпустить разбойников. Те, узнав, что попали к своему бывшему предводителю, а он их пощадил, покаялись и тоже стали монахами. Подвижник не скоро освободился от страстей. Он часто приходил к игумену монастыря, авве Исидору, прося совета, как избавиться от мучившей его блудной страсти; авва обнадеживал Моисея, поучая, что долгая борьба со страстями нужна ему, чтобы совершенно очиститься от прежних грехов. Тогда Моисей предпринял новый подвиг. Обходя по ночам пустынные келлии, он приносил монахам воду из колодца, особенно стараясь для старцев, которые жили далеко от воды. Сам Господь положил конец многолетней борьбе монаха: авва Исидор благословил его, велел причаститься Святых Таин. С тех пор Моисей получил свободу от блудной страсти и даже власть над бесами. А я ведь тоже разбойничал и всячески безобразничал, будучи действующим

алкоголиком. А теперь я тоже привожу к покаянию и перемене жизни других пьяниц, подобных мне, рассказывая о своем опыте выздоровления. Я тоже мучим страстями, в том числе и блудной. Занимаюсь служением, чтобы укрепить трезвость. Открываю свои мысли наставнику в АА. Оказывается, нужны годы подвига и трудов, чтобы ушли страсти и зависимости. И хотя я не подвижник, его пример для меня – большое утешение и поддержка. Не будем унывать, хотя страсти не отступают, и порой кажется, что трудиться нет смысла. Милостив Господь и в нужное время освободит нас от зависимостей. Преподобне отче Моисее, помогай нам освободиться от похоти и прочих страстей.

### **11 сентября. Память усекновения главы св. Иоанна Крестителя**

Сегодня я опоздал на собрание АА. И вот почему. Пришел-то я вовремя, толкнул дверь, за которой обычно проходит наша группа, а она заперта. Я в растерянности ушел. Встретившись с опоздавшим «анонимным» братом, вместе с ним я вернулся обратно. Он толкнул дверь, потом еще раз – с силой, и оказалось, что просто дверь плохо поддается. Группа была уже в разгаре и там было полно народу. Казалось бы, мелочь, ерунда, но я подумал: о чем в раздражившем меня небольшом происшествии говорит мне Господь? Ведь многие из нас толкнутся в какую-либо дверь, и если она сразу не поддается, с легкостью отступают. Почему бы не проявить настойчивость и продолжать стучать, давить, напирать, хоть это и кажется бессмысленным и глупым. Так и наша программа АА. Если мы чувствуем, что забуксовали, застряли, ходим по кругу, не надо отступать. Ведь и Христос сказал: «Стучите, и отворят вам». Не «постучите», а «стучите», т.е. упорствуйте, трудитесь. Зато, когда дверь откроется, а за ней мы встретим свет и тепло, то какая бывает от этого радость! Поэтому и молитва моя о том, чтобы не отступать, не сдаваться перед трудностями, особенно перед трудностями работы в программе АА.

\*\*\*

Казалось бы, из-за какой нелепости погиб величайший из пророков, Предтеча Христов Иоанн. Ирод изрядно выпил на именинах и пообещал Саломии все, чего та ни пожелает, вплоть до половины своего царства. И за что? За то, что девица эта удачно станцевала, сплясала. А когда она, по наущению матери попросила сейчас же принести на блюде голову Иоанна Крестителя, то Ирод не посмел отказать. И совершил чудовищное преступление. Вот что делает вино! Пусть эта евангельская история еще раз напомнит мне, откуда я пришел, из какой бездны, и что в пьяном виде несчастные пьяницы часто совершают непоправимое. Святой Предтеча Иоанн, молись за нас, алкоголиков!

### **12 сентября. Память святого Александра Невского и святого Даниила Московского**

Сегодня память двух святых князей – Александра Невского и его сына Даниила Московского. Князь Даниил был младшим сыном и в удел получил самое незначительное княжество. Братья обделили его, но святой князь не стал роптать, а со смирением принял московское владение. Господь же за его незлобие и доброту устроил так, что со временем московское княжество расширилось, укрепилось и по своему значению стало первым на Руси. Как не любить мне святых покровителей двух главных городов: Петербурга и Москвы. В каждом – самое большое число храмов Божиих, а для нас, алкоголиков, больше всего групп АА. Так, в Свято-Даниловом московском монастыре три группы АА: утренняя, где читается молитва «Отче наш», дневная, под названием «Преображение», и вечерняя – для тех, кто серьезно взялся за выздоровление и углубляется в духовную сторону нашей Программы. Да и в Питере много прекрасных групп для алкоголиков. Как же мне не любить вас, мои дорогие князья, святые Александр и Даниил, и не быть вам благодарным. Моя сегодняшняя молитва ко Господу такова: дай мне мужество князя Александра, мудрость и смирение святого Даниила и укрепи в работе над Девятым Шагом. Аминь.

### **13 сентября. Литургическое чтение: Мф 22, 15-22**

Двигаясь вперед и возрастая в АА, мы учимся излечиваться на всех четырех уровнях, которые охватывает наша болезнь: на духовном, душевном, телесном и социальном. Ведь нередко церковность и религиозность мы выставляем как некий щит, чтобы продолжать пьянство или алкогольное поведение, которое может проявляться и тогда, когда мы не пьем спиртное. «Отдавайте кесарево кесарю, а Божие Богу» (Мф 22, 21). Этот урок, этот призыв Христа, услышанный мной сегодня за святой Литургией, напомнил мне о том, что алкоголизм – это болезнь хаоса, беспорядка, искажения порядка, установленного Богом, когда я Богу отдаю кесарево, а Божие кесарю, т.е. социальным устоям. Разве я не навязывал, чуть ли не насильно, свою мнимую духовность родным, вместо того, чтобы заботиться о них, не скрывал за религиозностью безалаберность на работе. И наоборот, в духовные отношения с Богом и другими людьми приносил известную долю корысти и лукавства: ты мне – я тебе. Бывали даже случаи, когда я предпочитал яко бы предаваться духовности в то время, которое я должен был посвятить важным делам: подготовке к учебе, воспитанию детей, помощи

больным родственникам. Девятый Шаг, возмещение причиненного ущерба – это своего рода экзамен на тему: отдавать Божие Богу, а кесарю кесарево. Сначала я молюсь о том, чтобы Господь Сам участвовал и помогал мне совершить этот важный акт выздоровления, потом осуществляю конкретные действия: встречаюсь, звоню по телефону или же пишу письма. Т.е. я учусь переступать через лень, страх и налаживаю с социумом утерянные, попорченные связи. Этим я кесарю отдаю кесарево. Когда же молюсь Господу и вслед за этим совершаю действия, иду сквозь страх – тогда я Божие отдаю Богу, т.е. верю и верой совершаю просимое, но при этом я сам – активный соратник Господу. Сегодняшняя молитва о том, чтобы мне возвращать свои «долги» и уметь отделять Божие от кесарева.

### **14 сентября. Новолетие**

Сегодня Церковь отмечает новолетие, т.е. Новый год по церковному календарю. Для меня, выздоравливающего алкоголика, важно наметить, а затем и осуществить планы на этот год. Почему бы не провести своеобразный экзамен, анализ прошедшего года, чтобы не повторять ошибки, не тащить глупости и грехи в наступивший год. Может быть, остались люди, которым я не возместил ущерб, неоплаченные долги, вообще, что-то незавершенное, незаконченное, и оно отравляет жизнь? Для меня важно вступить в новый, данный мне Богом, отрезок времени с твердым намерением двигаться к той степени совершенства, что предназначил мне Господь. Как я могу улучшить свою жизнь, от каких алкогольных стереотипов освободиться, какие новые качества и навыки восстановить или приобрести? Я прошу Тебя, Господи, этот наступивший церковный год продолжать расти в программе АА.

### **15 сентября. Литургическое чтение: Ин 15, 1-7**

«Я есмь истинная виноградная лоза, а Отец Мой – виноградарь. Всякую у меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает; и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы более принесла плода. Вы уже очищены через слово, которое Я проповедал вам. Прибудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собой, если не будет на лозе: так и вы, если не будете во Мне. Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего. Кто не пребудет во Мне, извергнется вон, как ветвь, и засохнет; а такие ветви собирают, и бросают в огонь, и они сгорают. Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то чего ни пожелаете, просите, и будет вам» (Ин 15, 1-7). Бывает и так: часто хожу на собрания АА, общаюсь с наставником, работаю по Шагам, занимаюсь служением, читаю программную литературу, а остаюсь пустым, несчастным, внешним. Нет счастья, глубины, будто жизнь большим кораблем проплывает мимо меня. Отчего это? Оттого, что не занимаюсь духовной стороной программы АА, которая неизбежно подводит ко Христу. Я могу сколько угодно трудиться в служении, открывать новые группы, ездить в другие города, даже выступать на 12-шаговых конференциях, но если не углублюсь внутрь сердца и продолжу суетиться, то вся моя бурная деятельность, да и вообще вся жизнь – сплошная суета, пусть и благочестивая. Только со Христом, во Христе и ради Христа выздоровление в АА дает мне наполненность, обретает высший и единственный смысл и приносит покой и умиротворение. Тогда удивительные слова Иисуса, которые сегодня прозвучали за Божественной литургией, эти слова сбываются в жизни. Плоды выздоровления могут быть небольшими, служение в АА незаметным, но истинным, полезным и подлинным. Сегодняшняя молитва о том, чтобы мое выздоровление в АА было наполнено высшим смыслом, т.е. Христовой любовью и смирением.

### **16 сентября. Литургическое чтение: Мк 4, 24-34**

«Какою мерою мерите, такую отмерено будет вам...». Эти слова Христа, прозвучавшие на Божественной литургии, напомнили мне и о духовной жизни, и о моем выздоровлении в АА. Если я, преодолев страхи, лень и сопротивление, написал 4-й Шаг, сделал 5-й, загладил в 8-м и 9-м свои старые алкогольные огрехи, словом, если 12 Шагов я использую полностью, регулярно посещаю собрания, уделяю время новичкам и служению на группе АА, работаю с наставником, читаю литературу, то и плоды такого активного выздоровления не замедлят сказаться. Что касается 8 и 9 Шагов, то нигде Бог так не помогает алкоголику, как в выполнении этих шагов. Если я халтурую, выполняю лишь малую часть рекомендаций АА или только изредка появляюсь на собраниях в качестве гостя, то стоит ли удивляться, если я срываюсь в алкоголь или никак не найду действенную веру в Бога, или депрессии, тоска, зависть, гнев и другие страсти постоянно сопровождают меня. «Царствие Божие подобно тому, как если человек бросит семя в землю; и спит, и встает ночью и днем; и, как семя всходит и растет, не знает он. Ибо земля сама собою производит сперва зелень, потом колос, потом полное зерно в колосе» (Мк 4, 26-28). Сначала я с удивлением обнаружил, что остаюсь трезвым, потом наладились, изменились отношения в социуме, а позже появились и плоды – я изменился, так что даже родные (которых труднее всего обмануть!) говорят об этом. Ко мне тянутся новички, и я начал отдавать, делиться опытом трезвой жизни. Как это произошло, я не знаю, но это действительно происходит с каждым из нас, для кого выздоровление в АА стало неотъемлемой частью жизни. Господи, дай мне усердие трудиться



в АА, соделай сердце щедрым и великодушным, а меру всего – объемной.

### **17 сентября. Литургическое чтение: Мк 4, 35-41**

«...Ветер утих, и сделалась великая тишина» (Мк 4, 39). Я как алкоголик настолько привык к ветрам, буре, страху и борьбе, что нередко создаю вокруг себя подобие бури из мятущихся беспорядочных мыслей и чувств. Тишина для меня невыносима, тишина пугает, потому что в ней я могу встретиться со Христом и с самим собой. Поэтому имею целый набор того, что не дает мне оставаться в покое и мире, что создает тревожный, нервный фон, на котором и проходят дни, месяцы и годы. А потом, оглядываясь назад, я с сожалением и тоской вижу, что время, по сути, прошло впустую. И это не есть качественная трезвость, но весьма поверхностная, внешняя. Мир души, состояние «внутрипробытия» – это из обещаний программы АА. Недаром в нашей молитве мы просим не о трезвости, а о душевном покое и здравомыслии. Как же обрести этот внутренний мир ума и души? «Ветер утих...» и тогда «сделалась великая тишина» – читаю я в сегодняшнем евангельском отрывке об усмирении бури Господом Иисусом. Ветер – это поток беспорядочных помыслов и чувств, которые одолевают в течение дня. Поэтому для меня важно в мыслях держаться Господа и духовных предметов, т.е. учиться содержать в уме Иисусову молитву и фразы из Священного Писания, а от этого и чувства понемногу обретут строй и порядок. Ум – это лаборатория, цех, где из постоянно поступающего материала – мыслей и помыслов – я волен производить полезный или бракованный товар. Выбор всегда за мной. Когда уляжется вихрь из пустых, вредных и фантомных мыслей, и входит в ум Христос, тогда угоманиваются и чувства. Вместо тревоги, раздражения, напряжения – умиротворение, вера в Бога, предание себя в Его волю и любовь ко всей Божией твари. Тогда делается в душе, в сердце «великая тишина». В свете этой тишины повседневные дела, инструменты программы АА, примененные мной, отношения с собой и другими людьми – словом, весь ход жизни обретает стройный порядок, красоту и ясность. Господи, направь мои мысли в нужное русло, научи частой молитве и умиротвори житейскую бурю.

### **18 сентября. Литургическое чтение: Мк 5, 1-20**

Сегодня в церкви прозвучала евангельская история о том, как Господь Христос освободил несчастного от одержимости. Тот был одержим немим бесом и жил «в гробах, и никто не мог его связать даже цепями; потому что многократно был он скован оковами и цепями, но разрывал цепи и разбивал оковы; и никто не в силах был укротить его» (Мк 5, 3-4). Очень похоже состояние бесноватого на мое, на положение всякого алкоголика. Где мы только ни жили: и в подъездах, и на улице, и в чужих квартирах. Спали на скамейке в парке, на улице. Вместе с алкогольным бесом во мне обитали и другие нечистые духи лжи, блуда, гнева, воровства. Когда Христос изгнал Своей божественной силой бесов из одержимого, Он повелел ему: «Иди домой к своим и расскажи им, что сотворил с тобою Господь и как помиловал тебя» (Мк 5, 19). Откликнуться на Божие повеление, на Его вдохновенный призыв и творческое задание – в этом и призвание и важный этап в выздоровлении от алкоголизма. 9-й Шаг – это тоже проповедь, рассказ о чуде исцеления. Он очень пересекается с 12-м Шагом, хотя имеет, казалось бы, совершенно другую цель. Когда я прошу прощения за алкогольные проступки и преступления, совершенные подчас много лет назад, и готов возместить причиненный в пьяной жизни ущерб, то это и есть лучшая проповедь. Опыт тысяч и миллионов выздоравливающих алкоголиков, тех, кто самоотверженно переступил страх, стыд и гордыню, свидетельствует, что нередко те люди, к которым мы шли с намерением возместить ущерб, – эти самые люди позже обращались за помощью к нам – для себя или для одного из своих пьющих близких. Если люди видят, что мы изменились, очистились от одержимости и греховной накипи, что мы готовы нести ответственность за свои дела и поступки, даже самые неблагоприятные – может ли что-то быть более действенно? Господи, помоги быть мужественным и честным в выполнении 9-го Шага и совершить его настолько полно, насколько возможно.

### **19 сентября. Литургическое чтение: Мк 5, 22-24, 35- 6,1**

Сегодня за Божественной литургией я услышал историю о воскрешении Христом дочери начальника синагоги Иаира. Его дочь, 12-летняя девочка, была тяжело больна и умирала. И вот, он находит Иисуса и усиленно просит Его придти к нему в дом, возложить на умирающую руки и исцелить. Но по пути Иаир получает ужасное известие, что его дочь умерла. «Что еще утруждаешь Учителя?» – слышит он жестокие, холодные слова. Но Христос не дает ему и минуты остаться один на один с горем и одиночеством. «Не бойся, только веруй», – говорит Он Иаиру и продолжает путь, взяв с собой только троих избранных учеников. Не бойся, ничего не бойся. Ни срывов, ни депрессий, ни того, что в России наше содружество АА, по сути, на задворках, а мы, алкоголики, никому не нужны. Ни пьяные, ни трезвые. «Не бойся, только веруй», – говорит нам всем Христос. Не верь своим глазам, что жизнь разбита, искалечена алкоголем, что ты один и одинок, и никогда не вернуть разрушенного, уничтоженного болезнью. Христос оживит, возродит, исцелит то, что казалось бы, уже навсегда пропало. Ты не бойся ничего и никого. Ни своего страха, ни уныния и тяги к

спиртному; ни старых приятелей и алкогольных привычек, ни недобрых людей, которые будут поносить наше Содружество и 12 Шагов и сбивать с пути выздоровления. Миллионы отрезвевших алкоголиков по всему миру расскажут тебе, что и они не верили в чудо исцеления АА. Но вот оно перед нашими глазами: я, ты, участники нашей группы, города, регионы... Ходи на собрания, выбери себе наставника в АА, помогай новичкам – и ты почувствуешь, как горячее в жилах кровь, ощутишь, как вновь бьется сердце радостью и надеждой; услышишь удивленные отзывы о себе: «Смотрите, как он изменился, стал совсем другим человеком. На него можно положиться. Я горжусь, что у меня такой прекрасный отец». Иаир поверил вопреки очевидности, ужасной реальности, поверил слову Христа вопреки здравому смыслу – и получил вместо мертвого тела и безысходной скорби живую и здоровую дочь и опыт живой веры в придачу. Так и с нами: и есть и будет. Я лично верю, хотя и боюсь. А ты?

## **20 сентября. Литургическое чтение: Мф 23, 1-12**

Странное, на первый взгляд, дело, слова Христовы, прозвучавшие сегодня за святой службой: «Большой из вас да будет вам слуга. Ибо, кто возвышает себя, тот унижен будет; а кто унижает себя, тот возвысится», – в точности сбываются в жизни алкоголика, и выздоравливающего, и действующего. Разве это не унижение – признаться себе и другим людям, что я алкоголик и что моей жизнью управляет бутылка, а не здравый смысл, сознание долга и ответственности; что не Господь руководил судьбой алкоголика, и уж тем более не он сам, а невинная, маленькая рюмочка, наполненная спиртным. Разве это не мучительное поражение признаться вслух: Я бессилен перед алкоголизмом. Идти и просить прощения у другого человека, сказать честно, с душевной болью: «Прости! Я виноват перед тобой, в пьяном виде я сделал то-то и то-то, за что сейчас испытываю стыд»? Когда я в пьяном виде, распираемый алкогольной гордыней и дутым самолюбием, кричал, обличал, ругался и даже распускал руки и, сам того не ведая, терял бесценный образ и подобие Божие; или с настойчивостью умалишенного отрицал, что у меня серьезные проблемы с пьянством – разве я не был унижен? Нас бросали жены и мужья, переставали уважать дети, родители и близкие друзья больше не хотели нас видеть. И это было самое беспросветное, мрачное унижение, которое можно себе представить. Но когда я на собрании АА произношу вслух: «Я – алкоголик», – всякий раз глубокий мир касается сердца и я как бы поднимаюсь с колен и распрямляюсь во весь рост человеческого достоинства и красоты. Так же и в 9-м Шаге: я прошу прощения, признаю себя виновным, побежденным – и тем самым одерживаю победу. Честность, великодушие, смирение и мужество – орудия, без которых 9-й Шаг будет малоуспешен – это те качества, без которых я всегда буду далек от Христа. Опытные члены Содружества АА говорят, что 9-й Шаг – основа моих новых отношений с людьми, это не только школа смирения, не только возможность освободиться от алкогольного прошлого, но и готовность научиться евангельским взаимоотношениям. Если я в чем-либо неправ, я признаю это, а может быть, я иду и прошу прощения. Вот что для меня, выздоравливающего алкоголика, означают сегодняшние слова Господа помимо их прямого духовно-религиозного смысла.

## **21 сентября. Литургическое чтение: Рождество Пресвятой Богородицы**

Сегодня, казалось бы, такой замечательный, радостный, почти детский праздник: родилась Та, Которую ждали не только престарелые родители Ее, святые Иоаким и Анна, измученные бездетностью и позором, который сопровождал всякую бездетную чету в древнем Израиле; родилась девочка, волшебная, золотая девочка Маша, появление Которой на свет ожидал с трепетом и тоской весь мир, состарившийся в грехах. Я причастился и сразу же в церкви меня стали отвлекать на суетные и праздные разговоры и вдобавок оскорбил какой-то хам. Я вышел из церкви в состоянии немирности, злобы и обиды. Мысленно я разрезал на куски моего обидчика и «ставил на место» тех, кто нарушил *мой* покой после причастия. Потом, придя домой, я незаметно для самого себя впал в похоть. И это в великий праздник! После причастия! Хоть плач. А потом я поплелся на дневную группу АА. И лишь там понял, что не отвернулся от меня весь свет, не причастился я Христовых Таин в осуждение, не вселился в меня дьявол. Всё дело в том, что я – алкоголик и чувствителен к эмоциональным стрессам. У нас на душе как бы тонкая кожа, поэтому мы чрезмерно волнуемся, боимся, тревожимся, раздражаемся там, где здоровый человек просто пожмет плечами, улыбнется и пройдет мимо. День-то чудесный, но открылось мне это лишь на собрании АА. Пресвятая Богородица, поздравляю Тебя с днем рождения; прошу Тебя: не оставь Твоей помощью нас, выздоравливающих алкоголиков и всех, кто страдает сегодня.

## **22 сентября. Литургическое чтение: Мк 5, 24-34**

Сегодня в церкви прозвучал уже знакомый мне евангельский отрывок о том, как женщина, 12 лет страдавшая кровотечением (а это означало для нее по иудейским религиозно-общественным законам множество социальных ущемлений), потратившая все свое состояние на врачей, но безуспешно, – эта женщина в отчаянии прикоснулась с верой к одежде Христа, ризе, как говорится в славянском переводе, и тотчас исцелилась. Христос почувствовал, как из Него вышла сила и спросил, кто прикоснулся к Нему. С

трепетом подошла женщина ко Христу и перед всем народом призналась во всем. «Он же сказал ей: дочь! вера твоя спасла тебя; иди в мире и будь здорова от болезни твоей» (Мк 5, 34). Что значит для меня прикоснуться к ризам Христовым? В церковно-религиозной жизни – это приобщиться уставам и обрядам Церкви, под которыми сокрыты святые Таинства и сокровенная Божия благодать. Святая вода, просфоры, свечи, ладан, поклоны, длинные службы, правильное поведение в храме – всё это хотя и что-то внешнее, но для меня, в каком-то смысле, так же важно, как Святая Евхаристия и Таинство покаяния. Например, есть большая разница между исповедью перед священником и внутренним покаянием, хотя без последнего невозможно первое. Благодетельные размышления о Боге – это хорошо, но совсем иное – участие в Таинстве Евхаристии, где мы теснейшим образом соединяемся со Христом. Также и в программе выздоровления внешняя сторона, одежда, заключается во множестве «мелочей». Например, в посещении собраний АА. Для меня важно участвовать не только в обычных собраниях, но и в «спикерских» встречах, на которых я сам могу поделиться опытом выздоровления, и в рабочих собраниях моей родной группы. Приглашать близких, друзей, знакомых на открытые собрания – это тоже донесение вести о выздоровлении и помощь другим людям. Прикоснуться к ризе Господней – это активное служение, забота о своей группе; общение с новичками; поиск и активное взаимодействие с наставником в Программе, работа с «подспонсорным»; это чтение нашей литературы и работа по 12 Шагам, ежедневное применение принципов программы АА. Вот как можно понимать значение сегодняшней евангельской истории в применении ее к моему выздоровлению. Эти ризы прекрасны, изящны и очень целительны. Моя молитва и задача на сегодняшний день – научиться уважать видимое проявление жизни и усмотреть, разглядеть под ним внутренне, сокровенное проявление силы и любви Божией.

### **23 сентября. Литургическое чтение: Мк 6, 1-7**

«Не бывает пророк без чести, разве только в отечестве своем и у сродников и в доме своем» (Мк 6, 4). Поэтому не удивляйтесь, если нас не слышат домашние, если на работе или в компании с насмешкой, а то и презрительной злобой некоторые отнесутся к моей трезвости. Для меня небезопасно нарушать свою анонимность, разделять идеи выздоровления с теми людьми, которым я не доверяю. Если на работе, где никто не знает о моей болезни, я каждому встречному с ревностью и пылом новичка начну делать 12 Шаг, это может вызвать сплетни, непонимание и привести к эмоциональному срыву. А для меня это крайне опасно, т.к. многие алкоголики срывались на фоне обиды, ссоры, словом, когда мы не владеем собой. В подобных случаях я вспоминаю одну из любимых в АА поговорок: «Первым делом – главное». А для меня главное – остаться сегодня трезвым, в том числе, и на душевно-эмоциональном уровне. Господи, дай мне мудрость и разумную осторожность при донесении идей трезвости в семье, среди друзей и на работе, дай мне не забывать, что «не бывает пророк без чести, разве только в отечестве своем и у сродников и в доме своем».

### **24 сентября. Память преподобного Силуана Афонского (1938)**

Сегодня память, наверное, самого любимого анонимными алкоголиками святого – старца Силуана. Он родился в простой крестьянской семье и остался необразованным, даже писал с ошибками. Но благодаря своей духовной подвижнической жизни настолько развился как личность, что к нему приезжали ученые, богословы и архиереи, чтобы насытиться его небесной мудростью. Хотя свои, русские афонские монахи (старец Силуан всю жизнь провел в афонском Пантелеимоновом монастыре), его не понимали и не ценили, а некоторые презирали и даже ненавидели. Святой Силуан многие годы исполнял послушание эконома и заведовал партией наемных рабочих. Как-то он послал молодого рабочего по делу, а тот стал противиться. Силуан продолжал настаивать, но рабочий озлился и обозвал его собакой. Старец же пожалел рабочего, дал ему чая и сахара и сказал: «Ты всегда меня зови собакой». Рабочему стало так стыдно, что всё лицо его горело, и после он был самым смиренным и послушным. Вот что пишет старец Силуан: «Блаженна смиренная душа; любит ее Господь. Если будем любить врагов, то в душе не будет места для гордости, ибо в любви Христовой нет превозношения. Гордый боится укоризны, а смиренный – нисколько. Если бы мы были смиренны, то Господь по Своей любви все показал бы нам, открыл бы все тайны, но горе наше в том, что мы не смиренны, гордимся и тщеславимся всяким пустяком, и тем мучаем и самих себя и других. Научиться Христову смирению – есть великое благо; с ним легко и радостно жить, и все бывает мило сердцу». Думается, что не могут обрести трезвость те люди, которые не изжили в себе гордыню или, как говорится в нашей литературе, «которые органически не могут быть честными с собой» («Анонимные Алкоголики», с. 56). И я, хотя и научился обходиться без стакана, но далек от настоящей трезвости. Господи, молитвами святого старца Силуана даруй нам Твое смирение, без которого невозможно подлинное выздоровление.

### **25 сентября. Память праведного Симеона Верхотурского (1642)**

Праведный Симеон Верхотурский, которого в этот день чтит святая Церковь, был дворянин, но скрывал свое происхождение под образом бедняка. Он ходил по деревням и бесплатно шил полушубки и другую

верхнюю одежду, преимущественно для бедных; причем, нарочно что-нибудь не дошивал – или рукав или воротник, за что терпел укоризны от заказчиков. Подвижник много странствовал; он любил уральскую природу и с радостью созерцал ее красоту. Симеон в свободное время уединялся в тишине, удил рыбу, и это напоминало ему об учениках Христа. Он умер молодым человеком в возрасте 35 лет. Праведный Симеон совершил множество чудес после кончины и вразумлял впавших в болезнь пьянства. Этот святой, наверное, самый почитаемый на Урале. Он и нам, алкоголикам, близок. Любовь к природе, ко всему прекрасному, что напоминает о вечной красоте прекрасного Бога; смиренное сокрытие своих истинных или мнимых преимуществ, будь то богатство, интеллект, те или иные способности, образование, связи в обществе; а главное, любовь к Богу – вот те качества, которые необходимы не только выздоравливающему алкоголику, но каждому христианину. Для меня важно не сравнивать себя с другими, хуже я или лучше, не наполнять ум и сердце противоречивыми помыслами, а быть, присутствовать, находиться в настоящем моменте всем своим существом. Прекратить нескончаемый поток суждений и осуждения. Как в лесу или на берегу озера, где ничего этого нет. Тогда уходит страх, тревога, гнев и водворяется в сердце мир. Подобные упражнения важны и для моего выздоровления и для духовного роста. Если я совершаю 9-й Шаг в состоянии умиротворения, то результатом будет еще более глубокое умиротворение и покой. Попробуйте сами и увидите. А у святого Симеона попросим молитв за пьяниц и алкоголиков. И чтобы нам полюбить уединение, природу и Бога, сотворившего ее.

## **26 сентября**

В трезвости у меня появилось много инструментов для обретения внутреннего, сердечного покоя. Как, например, возможно для меня начать новый день? В пьяной жизни способов было немного. Опохмеляться, и это частенько приводило к продолжению запоя. Провалиться целый день в кровати, страдая от похмельного синдрома и депрессии. Устроить скандал домашним, что опять-таки давало мне «право» (так я думал) выпить. Или окунуться с головой в суету дня. Еще можно было сказать больным и прогулять работу. Что еще? Пожалуй, все. Мой мир крутился вокруг бутылки. Но теперь, когда новое солнце взошло над моей головой, появились совершенно иные возможности, другой выбор. В арсенале трезвости есть много инструментов: начать день с молитвы о душевном покое, анализа прошедшего дня, молитвенного размышления; можно посетить утреннюю группу. Некоторые выздоравливающие алкоголики любят начать день с утреннего собрания, где получают заряд трезвости и душевного равновесия на весь день. Хорошо также сделать зарядку, пройтись по парку или саду, расположенным рядом с домом, углубиться в чтение Библии или программной литературы, составить план наступившего дня... Выбор большой и, что самое главное, в трезвости появилось ощущение духовной свободы, воздуха, внутренней уверенности, я начал осознавать себя личностью, мужчиной, гражданином, отцом семейства, человеком, в котором нуждаются другие люди. Опыт показывает, и святые Отцы Церкви это подтверждают, что очень важно начать день с чего-то значимого, духовного и конструктивного. Это дает хороший заряд и наполняет день созидательным и вдохновенным смыслом. Сегодняшняя молитва Господу о том, чтобы мне научиться открывать новый день как новую страницу увлекательной книги, имя которой жизнь.

## **27 сентября. Воздвижение честного и животворящего Креста Господня**

Если во времена жизни Иисуса Христа крест считался символом казни, преступления и позорной смерти, то с приходом в мир христианства крест стал олицетворять подвиг любви, высокое страдание и жертву Господа Иисуса за человеческий род. Крест христианина – это и его личный подвиг во имя любви, и напутствие в жизнь, и философия бытия, и надежда в вечности. И у меня, как алкоголика, есть крест, под тяжестью которого я раньше изнемогал и умирал, а сейчас – это моя, можно сказать, слава, путь спасения, мое послание брэнному миру. И крест мой – это болезнь под названием алкоголизм. Раньше, когда я пил и спивался, я не понимал, что через этот, на первый взгляд, позор я возвышу имя Божие и прославлю Его всей своей последующей жизнью. Как, каким образом? Расскажу об одном случае. Когда-то давно, накануне моей капитуляции в АА, я запил. Наряду с прочими гадостями во время этого запоя я жестоко обманул начальника, который был измучен моими прогулами, ложью и безответственностью. Я подделал медицинские справки и, хотя начальник прекрасно понимал, что я его обманываю, он оставил это дело. Прошло несколько лет. Когда пришел черед совершать 9-й Шаг, я не без страха пошел к моему начальнику и все ему честно рассказал. А дело было перед Пасхой, и я не хотел причащаться с таким пятном на совести, поэтому и решил не откладывать дело. Когда я рассказал ему все честно, без утайки и ни в чем себя не выгораживая, он сказал, покачивая головой: «Ну что ж ты!» – а у самого засветились глаза. С тех пор он сильно изменился по отношению ко мне, стал мне больше доверять, давать ответственные поручения. Через какое-то время я увидел в его кабинете икону, а недавно он попросил меня помочь одному его родственнику, у которого та же болезнь, что и у меня. Так, что алкоголизм, покалечивший мою жизнь, забравший отца, разломавший семью, стал моей славой, победой и подвигом. Я поклоняюсь Твоему Кресту, Владыко, и прошу Тебя: святыми Твоими

страданиями научи меня достойно нести мой крест.

## **28 сентября. Память мученика Порфирия (361)**

Святой мученик Порфирий пострадал в царствование Юлиана Отступника. Порфирий был актером и в день рождения императора исполнял роль в театре, согласно которой должен был глумиться над таинством святого Крещения. Но когда по ходу пьесы Порфирия погрузили в воду со словами: «Крещается раб Божий Порфирий, во имя Отца, и Сына, и Святого Духа», то под действием благодати Божией, воспринятой им при этих словах, выйдя из воды, он во всеуслышание исповедал себя христианином. Юлиан тут же приказал мучить его, а после пыток обезглавить. Многие из нас пришли в АА с большим сомнением и насмешливым недоверием. Меня, например, первые месяцы воротило от книги «12 Шагов и 12 Традиций», как и от самих Шагов и почти всей философии АА. Однажды я сидел на «спикерском» собрании и слушал историю одной женщины. И вдруг на меня словно что-то опустилось. С ужасом я осознал, что находился на волоске от срыва, что несколько месяцев, в которые я оставался трезвым благодаря АА, – это состояние «сухого» алкоголика, а не выздоровление. Мурашки пробежали по телу, и мне открылось, что без работы по 12 Шагам, моя трезвость всегда будет не прочнее паутины. Мой «подспонсорный» признался как-то, что он стал посещать собрания с совершенной уверенностью в несерьезности и идиотизме АА. Он ходил, чтобы от него отвязалась жена, и внутренне саркастически насмеялся надо всем, что видел в АА. Но потом ум его как бы раскрылся и мой подопечный с ужасом увидел и осознал пропасть, рядом с которой он находился многие годы и куда стремился с упорством одержимого. Бог разными путями берет в объятия человека, и АА, как часть Божьего промысла о несчастных алкоголиках, пленяет, ставит в свои ряды по-разному. Но если алкоголик со всей серьезностью отнесется к рекомендациям программы «12 Шагов», то «возможно, он станет молиться тому, над чем собирался поглумиться» («Анонимные Алкоголики», с. 29). Святой мученик Порфирий, помолись, чтобы нам серьезно и ответственно трудиться над собой в программе АА.

## **29 сентября. Литургическое чтение: Гал 4, 28 - 5, 10**

«Итак, стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства» (Гал 5, 1). Слова божественного апостола почему бы не взять мне девизом и программой действий этого дня? А может быть, программой выздоровления и всей жизни, новой, трезвой жизни; сотрудничества со Христом, взаимоотношений с окружающим миром; с собой и другими людьми? Алкоголизм, который проявляется зачастую не только в желании налить и выпить, но и в страхе, лжи, человекоугодии, лени, осуждении, зависти, гордыне, раздражении и других страстях и недостатках – не есть ли рабское иго, влекущее к привычному «тухлому» образу мыслей, чувств и поступков. Стояние в божественной свободе – это не состояние спокойного и праздного ожидания, чаще всего это напряженный и творческий труд моего выбора и ответственности каждый день. Когда я стою в желании выздороветь в АА, планомерно идти к завершению 9-го Шага или укрепить свою духовно-церковную жизнь регулярным изучением Священного Писания, участием в богослужении, в Таинствах Покаяния и Евхаристии, – зачастую это напоминает войну, но только без видимой активности, без физически явного сопротивления. Всё происходит внутри, в сердце, которое становится полем борьбы Христа и темной силы. В 1480 году произошла бескровная битва, получившая название великого стояния на реке Угре, где русские войска стояли напротив полчищ хана Ахмета дни и ночи напролет, пока, наконец, татары не отступили. Я испрашиваю в сегодняшних молитвах у Господа мужества и твердости, чтобы устоять в трезвости и быть верным своей программе выздоровления.

## **30 сентября. Литургическое чтение: Гал 5, 11-21**

«Поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожелений плоти» (Гал 5, 16). Слова апостола Павла, которые я сегодня услышал за Божественной литургией, словно ключ к двери, которая оказывается закрытой всякий раз, когда непреодолимое желание разрушить себя, согрешить и прервать таинственный разговор Бога с душой ядовитой стрелой вонзается в сердце, ум и тело. На язык нашей Программы можно перевести Павловы слова, призыв, духовный лозунг так: пусть мои мысли, слова и поступки всякий раз опираются на философию 12-ти Шагов и тогда назойливо повелевающие мной страсти будут отступать. Для меня, алкоголика, поступать по духу – значит действовать по заповедям Божиим. Для меня, пораженного тяжелой болезнью, жить по духу – это, в первую очередь, научиться применять рекомендации АА. 12 Шагов – это изложенные специально для алкоголиков заповеди Христа. Опыт показывает, что если я как можно чаще в своих поступках опираюсь на Шаги, то постепенно освобождаюсь от страстей и вожелений плоти. Кстати, а как у вас с 9-м Шагом? Исчерпан ли список, составленный в 8-м Шаге, список всех тех, к кому мы собирались идти, чтобы попросить прощения и возместить причиненный ущерб? Если нет, то рекомендую не медлить; если Шаг сделан, тогда поздравляю с важным этапом на пути выздоровления. У многих алкоголиков с завершением этого шага тяга к спиртному совсем ушла. Господи, помоги мне в течение этого дня применять принципы программы АА.

## **1 октября**

Трезвость в АА открыла мое сердце, пробудила душу, и я увидел, как много красоты в этом мире. Ведь, что греха таить, когда я пил, прогулки на природу, рыбалка, поездки и путешествия – всё было связано с выпивкой, без которой общение с лесом, озером, горой, небом было скучным, пресным. Но теперь, в трезвости, я словно начал заново жить и видеть Божий мир. Оказывается, за все годы пьянства я настолько научился ненавидеть и разрушать себя, что позаботиться, полюбить себя в самом простом смысле слова превратилось для меня в сложную, подчас, непомерную задачу. Жить просто, по-детски, видеть красоту и радость Божьего мира помогает мне книга «жить трезвыми». В этой книге обобщен опыт многих выздоравливающих алкоголиков. Ее советы подчас кажутся слишком простыми, наивными. Но они действенны! В выздоровлении мне нужно научиться отдыхать, не жалеть времени на прогулки, маленькие вылазки на природу. Сейчас стоят такие замечательные, такие неповторимые дни золотой осени, что пропускать их совсем не хочется. А что, не махнуть ли с несколькими «анонимными» братьями и сестрами в лес, на озеро, в горы, куда угодно, но подальше от городской суеты. Кстати, там и собрание можно провести. Не пробовали? Так попробуйте!

## **2 октября. Память великомученика Евстафия Плакиды (ок. 118)**

Сегодня я проспал все на свете. И не смог, не успел написать свою «утреннюю страничку». Целый день я сильно переживал из-за этого, а потом подумал: а что мешает мне написать ее вечером? Не всегда жизнь идет так, как нам хотелось бы. Мне не стоит убиваться только потому, что что-то пошло не так, как я планировал. Я планировал! Если бы это мое «Я» стало чуть поменьше, жить мне было бы куда легче. Сегодня вечером в своем 10-м Шаге я постараюсь проанализировать, как я начал свой день, почему испытал такие горькие чувства. А сейчас напишу о святом великомученике Евстафие Плакиде. Его память празднуется сегодня вечером и завтра, потому что церковный день согласно древней традиции всегда начинается с вечера, и любой праздник начинают праздновать в церкви с вечернего богослужения. Св. Евстафий, его жена Феопистия и дети их Агапий и Феопист жили и пострадали в царствование императора Траяна во II веке. Он был выдающимся римским полководцем, происходил из знаменитого рода и обладал большим богатством. Удивительную историю его обращения ко Христу вы можете прочитать у святителя Димитрия Ростовского. Это красивая история о том, как на охоте Евстафий, погнавшись за самым красивым оленем, вдруг увидел знамение, которое навсегда изменило его жизнь. Впрочем на долю его семьи выпало не меньше испытаний, чем на долю Иова многострадального. Господь обещал Евстафию: «Тебе предстоит глубокое уничтожение, но я вознесу тебя». Из этой в чем-то фантастической истории одно я усвоил совершенно твердо: все, что со мной происходит – происходит при некоем таинственном участии Бога. Ведь я уже сказал Богу «да», и теперь мне нечего бояться. Самые страшные испытания, срывы и падения теперь – только часть его удивительного плана обо мне и моей жизни. В этом и состоит для меня смирение – знать, что ничего со мной не происходит случайно, что каждый мой выбор – правильный и неправильный – очередной отрезок пути к Нему, к Его Царству и правде. Так понятое смирение дает мне, выздоравливающему алкоголику, всегдашний, непрекращающийся интерес к АА, дает стимул ежедневно применять нашу программу, в частности, 10-й Шаг, в котором я ежедневно проверяю свою трезвость: насколько она качественна, не остался ли я сегодня трезвым только внешне, физически; применял ли принципы АА в течение дня. Господи, молитвами святого великомученика Евстафия даруй мне смирение и усердие на сегодня и на завтра.

## **3 октября. Литургическое чтение: Лк 4, 1-15**

Сегодняшний евангельский отрывок – об искушении диаволом Господа Христа. «Лжец и отец лжи» искушал Иисуса Христа властью, славой и чудом. Но Христос отверг все эти искушения, и оружием Его были слова из Священного Писания. О чем этот отрывок говорит мне, выздоравливающему алкоголику и участнику программы АА? Болезнь, а под ней нередко узнаётся кое-кто «хитрый, властный, сбивающий с толку», зачастую искушает меня. Очень часто алкоголизм действует через подставных лиц: «Выпей, ведь ты не пьешь уже достаточно долго». Или: «Ты что, не мужик?!» Или: «Расслабься, приятель. Ведь не повредит стаканчик доброго вина». Или что-нибудь еще в этом роде. В таких случаях мой наставник говорит: «Для меня одной рюмки много, а тридцати – слишком мало». И эту фразу придумал не он, это слова из нашей программной литературы. Если уж Христос, всесовершенный Бог и человек, отвечал врагу рода человеческого словами из Библии – вечной книги, – то мне, слабому и уязвимому алкоголику, тем более не нужно полагаться на свой разум, подпорченный болезнью, а искать ответ на искушающие меня жизненные ситуации (особенно в первые месяцы трезвости) в литературе по «12 Шагам» и прежде всего в мудрой книге под названием «Анонимные Алкоголики». И сегодня я молюсь Господу об усердии в изучении программной литературы и чтобы мне не полагаться на свои силы.

## **4 октября. Литургическое чтение: Лк 4, 16-22**

Сегодня за Божественной литургией я услышал короткую евангельскую историю о том, как Господь Христос в одну из суббот стал читать в синагоге отрывок из пророка Исаии: «Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим и послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу, проповедовать лето Господне благоприятное» (Лк 4, 18-19). Я могу сказать, и, думаю, многие алкоголики со мной согласятся, что не будет преувеличением или кощунством применить эти глубокие библейские слова к нашей болезни и выздоровлению. Алкоголизм сокрушил меня всего: и тело, и сердце, и ум и душу. Когда я впервые услышал: «Иди в АА, там тебе помогут такие же пьяницы, как и ты, но имеющие опыт выздоровления», – то горько усмехнулся: как алкоголики могут помочь победить страшную силу, алкоголизм? Но что-то неведомое повлекло меня на собрание (позже я понял, что это был инстинкт самосохранения или Ангел-хранитель). И там я увидел таких же сокрушенных сердцем, но исцеленных, таких же слепых, но прозревших, таких же пленников, но освобожденных от мучительных пут смертельной болезни. Теперь же я и сам высвобождаюсь из плена, прозреваю и вижу этот свет всё ярче и яснее, мое сердце окрепло. «Почему же ты освобождаешься, а не освободился, прозреваешь, а не прозрел?» – спросите вы. «Да потому, что выздоровление – это увлекательное путешествие длиной в целую жизнь. Кто дерзнет сказать: я спасен? Кто осмелится утверждать, что излечился от хронического, прогрессирующего смертельного заболевания? Теперь я отчетливо вижу, что Дух Господень, сила Христова, сокрытая под словами «высшая Сила», «Сила, более могущественная, чем я» помогает анонимным алкоголикам не только оставаться трезвыми, но и духовно расти, совершенствоваться в евангельском смысле. Сегодня я молюсь о том, чтобы мне не ограничиваться лишь внешней, физической трезвостью, но с помощью 10 Шага идти навстречу Богу.

### **5 октября. Память пророка Ионы (VII в. до Р.Х.)**

Сегодня в Церкви вспоминается пророк Иона, бежавший от лица Господня в Фарсис, пробывший во чреве кита 3 дня и 3 ночи и проповедавший покаяние городу Ниневии. От лица Божия и правды Его никуда не скрыться нам. Как бы страшно нам не было, сколько бы не боялись мы людской молвы, неосознанной злобы, сопротивления, непонимания и непослушания, все же каждому нужно идти в свою Ниневию. И не имеет значения, велика она или мала. Будет она как Москва, которую и в 33 дня не обойдешь, или это будет убогий городишко с населением в несколько тысяч человек, из которых едва ли не половина спивается. Наша проповедь и посольство невелики, на первый взгляд: я пил и погибал, теперь выздоравливаю в АА и стал счастлив и здоров. Если хочешь освободиться от смертельного недуга, алкоголизма, приходи к нам, в содружество АА, клуб веселых и трезвых пьяниц, и получишь впридачу к трезвости много прекрасных подарков, о которых ты даже и во сне не мечтал: любовь и уважение других людей, самую теплую дружбу с Богом, святую Церковь с ее Таинствами и красотой; наконец, ты сам начнешь ценить себя и по-настоящему заботиться о других людях. Так почему же так страшно идти в Ниневию и хочется скрыться в самом укромном месте корабля и заснуть? Потому, что, проповедуя трезвость и выздоровление, мы сталкиваемся с самим дьяволом, со злобой, непониманием, слепой и глухой агрессией; потому, что в среднем из 10 алкоголиков только одному суждено встать на путь исцеления; и потому, что слишком сильно нас тревожат опасения: а что скажут или подумают о нас люди? Господи, так хочется скрыться от Твоего лица, сказать как некогда сказал тебе апостол Петр: «Выйди от меня, Господи! потому что я человек грешный». Но Ты не отпускаешь меня, как мать, держащая в своих объятиях плачущего сына: «Не бойся, отныне будешь ловить человеков в сети Моей божественной любви и правды».

### **6 октября. Память св. Иоанна Предтечи**

Я слышал, что у многих алкоголиков физическая тяга к алкоголю уходила навсегда после того, как был завершен 9-й Шаг, а ежедневный самоанализ 10-го Шага стал неотъемлемой частью новой жизни. Я на деле испытал трудности Девятого Шага, когда кто-то не мог простить мне прошлые обиды, и пережил глубокую радость, когда чудом восстанавливались отношения, которые, казалось, навсегда были загублены моими пьяными выходками. В 9-м Шаге я «отпустил» моё алкогольное прошлое, но останавливаться – значит возвращаться в мир хаоса. Теперь я ежедневно применяю те принципы, которые выработал и выстрадал в трезвости, и, прежде всего, делаю по вечерам анализ прожитого дня. Когда я забываю или ленюсь делать анализ, моими назойливыми спутниками становятся немирность, депрессивные всплески, злоба, раздражение, обиды на других людей, на себя и, в конце концов, – они превращают мою жизнь в мелкотравчатый ад.

Сегодня Церковь чтит память святого Иоанна Предтечи, его зачатие. Ангел Божий предвозвестил праведному священнику Захарии, когда тот совершал богослужение и вошел во время богослужения в Святилище для каждения, что его бесплодная жена Елисавета зачнет и родит ему сына, который «будет велик пред Господом» (Лк 1, 15). Захария не поверил словам Ангела и был наказан немотой до дня рождения Иоанна Предтечи.

Взирая на равноангельную жизнь праведных Иоакима и Анны, я вспоминаю, во-первых, мои грехи против целомудрия, совершенные во время пьяной жизни. То, что в 4-м Шаге я выписал их в отдельную колонку и проговорил с наставником по Программе, не освобождает меня от трудов на эту тему в 10-м Шаге. Во-вторых, история встречи ангела с Захарией заставляет задуматься о том, как я слушаю и как высказываюсь на собраниях АА. Слежу ли я во время выступления за временем, чтобы и другие могли высказаться? Американские анонимные алкоголики говорят новичку: «Вынь вату из ушей, засунь ее себе в рот, сядь на пятую точку и слушай, слушай». Слушаю ли я? слышу ли обещания 10-го шага: «Мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие. Алкоголь редко будет интересовать нас... Мы больше не боремся и не избегаем соблазнов... Мы больше не даём зарок, проблема ушла сама... В нас нет самоуверенности, но нет и страха. Таков наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность» («Анонимные Алкоголики», с. 82).

## **7 октября**

Почему бы не начать этот день с улыбки? Как в детстве, когда мы просыпались и видели доброе мамино лицо, солнце за окном, синее небо. Тогда сердце наполняла радость, и каждый день был новым и интересным. Столько подарков я получил от Тебя в трезвости. А сколько еще получу? Все мои желания... ну скажем, не все, но многие, исполняются, сбываются мечты. И этот день – новый подарок от Бога. Почему бы мне не принять его с удивлением и нежностью и не ответить своей благодарностью? Людям, что встретятся в этот день, я постараюсь дарить тепло. Как? Очень просто: улыбкой, приветливым словом, сочувствием, молитвой за них. И это моя благодарность Тебе за трезвость, пусть небольшая, но искренняя. А еще я сделаю себе какой-нибудь подарок, утешение, как говорят монахи. Пока не знаю какой, но мой Ангел-хранитель подскажет, если я попрошу его об этом. Войдем же в этот замечательный, веселый и красивый день? Кто со мной?

## **8 октября. Память преподобного Сергия Радонежского (1392)**

За вечерней торжественной службой, которая посвящена великому русскому святому, я услышал: «Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас... Научитесь от Меня: ибо Я кроток и смирен сердцем; и найдете покой душам вашим». В житии святого игумена Сергия Радонежского говорится, что в его жизни были трудные времена, когда его оставил родной брат Стефан, не выдержав трудностей пустынного жития; когда братия его монастыря стала роптать на Сергия, и он вынужден был удалиться. Он не стал искать человеческой мнимой справедливости и оставил послушников без духовного отца и аввы.

В моей новой трезвой жизни я встречаюсь с незнакомыми для меня трудностями. Ведь я учусь не просто оставаться трезвым, а жить по-другому, по-христиански. Я тоже порой остаюсь один и чувствую себя несчастным и одиноким. У меня тоже иногда возникает разлад с товарищами по содружеству АА, бывают и серьезные, принципиальные конфликты. Но, вспоминая святого Сергия, я молюсь сегодня о мужестве и кротости, без которых мне не обрести ни подлинной трезвости, ни здравомыслия.

## **9 октября. День апостола Иоанна Богослова (начало II века)**

Что может быть прекраснее деятельной любви? Любви к любящему Богу, Ведь именно Он, и никто другой, никакая другая Сила, кроме Высшей и Любящей, даровал мне трезвость. Из любви к человеку. Мое выздоровление совершается посредством людей, братьев и сестер в содружестве АА. Что может быть важнее деятельной любви к людям? Девятый шаг – это выражение на деле любви к людям и любви к Богу. Я «отпускаю» свое алкогольное прошлое, я отказываюсь, сначала на словах, потом на деле, от ошибок и грехов моей пьяной жизни.

Сегодня Церковь чтит память апостола любви, апостола-девственника, любимого друга и ученика Господа Христа, святого Иоанна Богослова. Любовь и целомудрие были едва ли доступны мне во время моих пьяных походов, в период похмельных ужасов и страхов, когда весь мир, казалось, ополчился против меня. Теперь, когда трезвая, новая и прекрасная жизнь открыла передо мной горизонты любви, я стараюсь искать свидетельства любви и в литературе АА, и в Евангелии, этой святой и бесконечной книге. Мне открывается, что идеи Евангелия пропитали философию моего содружества АА и Программы «12 Шагов». В Евангелии читаем: «По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин 13, 35). Именно любовь между членами АА – уважительная и трезвенная, - которую я ощущаю на собраниях, дает мне силы оставаться трезвым. Именно любовь и мудрость нашей программы «12 Шагов» дает мне силы выполнять 10-й шаг. Я знаю, что для моего духовного развития мне нужно как можно чаще обращаться к Евангелию; знаю и то, что без чтения литературы АА, моя трезвость будет хромать. Я прошу святого ап. Иоанна Богослова наполнить мое сердце Христовой любовью и чистотой.



## **10 октября. Литургическое чтение: Лк 5, 12-16. Память мученика Каллистрата (304)**

В сегодняшнем евангельском отрывке, который я услышал за святой Литургией, говорится о прокаженном, которого исцелил Господь Иисус Христос. Тот умолял Его о помощи, и в ответ Христос сказал: «Хочу, очистишься». Этот евангельский отрывок напоминает мне о тех страшных днях моей смертельной и неуклонно прогрессирующей болезни, когда я умолял Тебя: «Господи, помоги! Господи, исцели меня от моих запоев, пьянок, влечения к алкоголю. Сделай хоть что-нибудь! Почему Ты меня не слышишь?..» И вот теперь я трезв, Ты коснулся меня Своей всемогущей рукой и исцелил. Так пусть же Десятый Шаг, в котором я духовно возрастаю, будет моим ответным даром, благодарностью Тебе, Господи. Ты велел исцеленному Тобой человеку, больному проказой принести жертву за очищение. Моя сегодняшняя жертва за полученную трезвость, за очищение от алкогольной проказы – анализ прожитого дня, где я в свете 10-го Шага разбираю ошибки, недостатки, обиды и обретаю душевный покой.

Память сегодняшнего святого – мученика Каллистрата, который в древности пострадал за Христа, принес в жертву свою жизнь, свое тело. Когда мучители кинули его в море, он не утонул, и, подхваченный дельфинами, невредимый вышел из воды. Я вспоминаю многих мужчин и женщин в нашем содружестве, которые подхватили, поддержали меня, когда я тонул в унынии, депрессии, отчаянии. И я благодарен за свою трезвость им, всему содружеству АА и Богу.

## **11 октября. Литургическое чтение: Лк 6, 12-19. Память св. Владислава Чешского (935)**

Иногда я вижу, как моя болезнь, алкоголизм, снова готова вернуться и властвовать в моей жизни. Даже если я не пью какое-то время. Это может выражаться в том, что я ищу общения с пьяными людьми. Для чего я это делаю? Не для того ли, чтобы почувствовать эйфорию, пусть не на физическом, а на душевном или эмоциональном уровне. Возвращение к алкогольной жизни нередко проявляется у меня в алкогольном мышлении, в хаосе и бедлам, который я устраиваю и в своей квартире и в отношениях с другими людьми. И тогда я знаю, что мне нужно чаще посещать собрания АА. Я звоню друзьям по Содружеству, и, прежде всего, своему наставнику. Я открываю программную литературу. И трезвость возвращается снова. Замечательные слова из книги «Анонимные Алкоголики»: «Не пить – это только начало выздоровления», – обрели в моей новой трезвой жизни подлинный смысл.

В сегодняшнем евангельском отрывке, который читается за Божественной литургией, говорится о том, что Господь Иисус Христос избрал 12 учеников, и среди них один, Иуда, оказался предателем. Это – напоминание мне, что я тоже могу вернуться в алкогольный ад, несмотря на то, что Господь избрал меня, даровав трезвость в АА. Сколько людей, одержимых болезнью алкоголизма, блуждают впотьмах, сколько погибло.

Сегодня Церковь чтит память св. князя Владислава Чешского, которого убил собственный брат. Это лишний раз напоминает мне о выборе, который я всегда волен совершить: грех или святость, жизнь или смерть, пьянство или трезвость, ад или счастье.

Боже, молитвами св. князя Владислава и всех святых помоги мне сегодня остаться трезвым не только физически, но и душевно.

## **12 октября. Память преподобного Кириака отшельника (556)**

Сегодня я прочитал в «большой» книге: «У большинства из нас есть долги» («Анонимные Алкоголики», с. 76); а в другой, великой и единственной книге, из которой и выросли идеи нашего содружества и 12-ти Шагов: «Блаженны нищие духом; ибо ваше есть Царствие Божие» (Лк 6, 20). Я знаю, что в пьяной жизни я наделал много долгов: перед Тобой, Господи, перед самим собой и, конечно, перед многими и многими людьми. Теперь, в новой и трезвой, радостной и творческой действительности я эти долги заглаживаю. Иногда я слышу странные для меня вопросы: АА или Церковь, 12 Шагов или воцерковление, таинства и обряды? Но разве одно не дополняет другое, ведь и родилось одно (АА) из другого (Церковь)? По моему глубокому убеждению (во всяком случае, в моей жизни это так), Бог, Господь Христос, обратился ко мне через АА, философия АА достучалась до моего глухого, алкоголем тронутого сердца, и теперь истины АА помогают мне лучше понять смысл церковной жизни, а церковная молитва и Таинства стали частью моей жизни. Я знаю, что участие в Таинстве покаяния помогает мне в работе по 4, 5, 8 и 9 Шагам. И наоборот: опыт пошаговой работы помогает увидеть за древними церковными правилами актуальную практику духовного роста. Я знаю, что Божественное вино, святая Кровь Господа Христа и Пречистое Его Тело дает мне силы там, где не помогают и собрания АА, избавляет от одиночества, депрессии и раздражения. Но также на опыте я знаю, что без посещения групп поддержки я снова запью, что без работы по Шагам я не смогу выздороветь. В 10-м Шаге я каждый день применяю духовный опыт, накопленный в предыдущих Шагах. Житие святого, которого

Церковь вспоминает сегодня, помогает мне осмыслить мой жизненный путь. Когда преп. Кириак-отшельник был юношей, он услышал во время церковной службы слова Евангелия: «Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною» (Мф 16, 24). Эти слова глубоко тронули сердце юноши, так что он навсегда изменил свою жизнь. Я уверен: и со мной произошло нечто подобное, и надеюсь, что эти изменения продолжатся. Теперь я с благодарностью принимаю мою болезнь и могу быть свободен от нее. Я готов следовать за Тобой, Господи. И это следование предельно конкретно, для начала – это работа по Шагам, а сейчас – регулярная работа по 10-му Шагу.

### **13 октября. Память священномученика Григория просветителя Армении (335)**

Десятый шаг – это путь к свободе. Свободе от страхов, мучивших меня все то время, пока я не нашел АА или, вернее, Бог не нашел меня пьяного у забора через других, таких же как я, но обладающих бесценным даром трезвости. Свободе от лжи, осуждения, зависти и других страстей, которые терзают и разрушают меня. Когда я сделал 9-й Шаг до конца, т.е. позвонил последнему человеку из списка 8-го Шага, я почувствовал такое уважение к самому себе, которого никогда раньше не испытывал. И еще: я зашел в продуктовый магазин за покупками и, возвращаясь домой, почувствовал, что вел себя на этот раз по-другому. Что же произошло? И тут вспомнил, что, проходя мимо винного отдела, я не «стрельнул» глазами по бутылкам. И сама мысль о том, что я этого не сделал, несколько не огорчает меня. С тех пор явная тяга к спиртному ушла и не возвращалась. Другое чудо 9-го Шага в том, что я начал применять его в повседневности. Если я обижал маму, сослуживца или соседа, я советовался с наставником и извинялся. Если обижали меня, я не таил обиду в себе, а «выносил ее на свет», разбираясь со своими чувствами. Четыре друга принесли как-то расслабленного ко Христу, и Он простил большого грехи, а потом уже исцелил его. Как это похоже на меня. Моя страшная болезнь, алкоголизм, сделала меня парализованным. И вот мои четыре друга: трезвость, служение, единство и работа по Шагам – принесли меня ко Христу, Который исцелил меня. И мои четыре друга: дух, душа, тело и социальные инстинкты – ожили и исцеляются, тогда, как раньше они были поражены и умирали. Жизнь и страдания сегодняшнего святого – священномученика Григория, просветителя Армении – дали мне еще один заряд духовного здоровья и трезвости. Он жил и подвизался очень давно, в III-IV веках. Когда его за исповедание христианства жесточайшим образом мучили, а потом бросили в ров, наполненный ядовитыми гадами, он остался невредим, так как Господь охранял его. В этом рве он пробыл целых 14 лет и остался верным Христу, а Христос сохранил и приумножил его жизнь. Твердая вера в Господа Христа и терпение этого святого учат и вдохновляют меня. Иногда мне кажется, что мои депрессии и страхи погружают меня в некий духовный ров, в котором сыро, темно и одиноко. Но именно там, во рву, мне нужно остаться верным Христу и тому опыту исцеления и выздоровления, который у меня уже есть. И тогда Христос сможет проникнуть в мою берлогу и вытащить меня на свет Божий.

### **14 октября. Покров Пресвятой Богородицы**

Сегодня замечательный праздник – Покров Пресвятой Богородицы. Этот праздник восходит к X веку, когда в Константинополе, во Влахернской церкви святой Андрей, Христа ради юродивый, увидел Пресвятую Богородицу, озаренную сонмом святых ангелов. Ее сопровождали святые Иоанн Предтеча и апостол Иоанн Богослов. После слезной молитвы за христиан Она сняла со Своей головы покрывало и распростерла его над молящимися в храме людьми, защищая их от врагов видимых и невидимых.

Размышляя о покрове Пресвятой Девы, я почему-то вспомнил мою несчастную маму и жену, которые молились за меня Святой Деве Марии, просили с болью, слезами и надеждой. Я тогда или валялся в беспамятстве, или хулиганил в пьяном угаре, или помирал с похмелья. И вот теперь я трезв, трезвею, моя жизнь обновляется с каждым месяцем выздоровления в Содружестве. Снова и снова я вспоминаю, откуда, из какого ада я вырвался по молитвам моих близких. Они рассказывали, что особо молились Святой Богородице, не раз ездили в Серпухов к «Неупиваемой Чаше», надеялись на чудо, и вот – молитва услышана. Когда я думаю о Тебе, Пречистая Божия Мать, то в Твоем характере меня поражают кротость, смирение и углубленное «внутрипробывание». Этих качеств мне не хватает для успешной работы по 10-му Шагу, для ежедневного углубленного самоанализа. Ведь употребление алкоголя – это «вершки» болезни, а «корешки» ее в неправильных, искаженных отношениях с Богом и людьми. Молитва 10-го Шага из книги «Анонимные Алкоголики», частые беседы с наставником, высказывания на собраниях по 10-му Шагу учат меня бесстрашно работать со своей душой. Великие гимнотворцы, такие, например, как св. Роман Сладкопевец, традиционно изображаемый на иконе Покрова, восславили Божию Мать в церковных песнопениях. Пусть и моя маленькая, но искренняя песнь – упорный труд над своим сердцем – будет откликом на Твою любовь и заступничество,

Святая Богородица!

**15 октября. Литургическое чтение: Лк 6, 24-30. Память священномученика Киприана и мученицы Иустины (304)**

«Не пить – это только начало выздоровления», – говорится в книге «Анонимные Алкоголики». Когда я впервые прочитал эти сказочные слова, лишь горько усмехнулся: «Они что, издеваются, эти Анонимные алкоголики? Для меня не пить – это заветная мечта. Бросить пить! Чего ж еще желать?.. И вот, выздоравливая в Программе некоторое время и оставаясь физически трезвым, я обнаружил подлинность этих слов. Не достаточно оставаться трезвым только внешне. Разве не подтверждали это мои многочисленные так называемые эмоциональные срывы, депрессии, всплески гнева, зависти и осуждения? Находясь в АА, я узнал, что к подлинной христианской трезвости, трезвенности ведет увлекательный, но неблизкий путь, длинную в жизнь.

Священномученик Киприан, память которого сегодня отмечается Церковью, обратился ко Христу, ведя страшную, греховную жизнь. Он был колдуном, другом дьявола, врагом и губителем людей. И вот благодаря твердости и праведности святой Иустины, которую он не смог склонить ко греху, Киприан уверовал во Христа, стал епископом, а потом даже пролил свою кровь ради Господа. Я тоже пришел из ада, я тоже был другом дьявола и мучителем для моих родных и близких. И спас меня тоже пример других, трезвых, светлых, обновленных, тех, кто больше не поддавался колдовству алкоголя. Когда Киприан обратился, воззвал ко Христу, он все еще был колдуном, но Христос не стал дожидаться, пока Киприан исправит свою жизнь, и сразу ответил на призыв. Так и я, когда я «возопил» я был самым настоящим подзаборным алкоголиком, хотя внешне я все еще сохранял «благопристойный» вид, и до устойчивой трезвости мне было как до Китая. Однако для Господа мой вопль был дороже моей «благопристойности». Я падал, падал очень много раз, срывался, но Христос не медлил, и всегда протягивал мне руку. Постепенно Его присутствие в моей жизни начало изменять меня, мои желания, мой характер. Но я не забываю, что от пьяницы меня отделяет один шаг, одна рюмка. И что от срыва меня удерживает Высшая Сила, помогающая мне остаться трезвым сегодня. Поэтому сегодня я не забуду сделать вечерний анализ дня, признаю свои ошибки, совершенные в течение дня. Господи, дай мне силы и мудрость поработать сегодня вечером по 10-му Шагу.

**16 октября. Литургическое чтение: Лк 6, 37-45**

Со временем я постиг, что 10-й и 11-й Шаги – это «Шаги жизни», вокруг которых крутится вся программа выздоровления. После 3-го Шага остальные шаги не имеют прямого отношения к алкогольной проблеме. Эти дальнейшие Шаги учат трудному искусству жить. Причем не выживать в одиночку, стиснув зубы, а жить полноценной и радостной жизнью с другими и Богом. В 11-м Шаге я читаю: «Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимали...» Этот Шаг заставляет меня вновь и вновь задуматься о том, кто Он, каков мой Бог? Ведь Бог – это не абстракция, не «принцип». У Него есть лицо и личность, черты характера... В сегодняшнем Евангелии я читаю: «Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете. Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо какую мерою мерите, такую же отмерится и вам» (Лк 6, 37-38). Тот, Кто сказал такое, Сам не судит никого, умеет прощать и хорошо знает, что такое счастье и радость – «мера добрая, утрясенная». Мой Бог не судит меня, хотя сам-то я по-прежнему часто устраиваю в голове судебный процесс, в котором снова и снова выношу себе смертный приговор. Раньше я просто убивал себя алкоголем, теперь – убиваю осуждением. Осуждая себя, я с легкостью готов осудить и других. Если моя жизнь не имеет ценности в моих собственных глазах, что уж говорить об остальных... 11-й Шаг ставит меня перед моим Богом: мне придется отказаться от самоосуждения и самооплевания. У меня просто нет на это права! Кроткий Христос готов забрать у меня мое несовершенное чувство справедливости, на котором зиждется мой мир, мое мировоззрение. Готов ли я его отдать? Христос может простить меня и уже простил. Полностью! Навсегда! А готов ли я принять прощение?

**17 октября. Литургическое чтение: Лк 6, 46-7,1. Память преподобного Аммона Египетского (ок. 350)**

История из жизни сегодняшнего святого, преподобного Аммона Египетского, поразила меня своей прекрасной правдой. Когда он пришел в некое местопребывание иноков, то они стали жаловаться ему на одного брата, который расстроился в поведении, – его стала посещать женщина. Аммон духом прозрел, что, когда братья пришли вместе с ним осматривать келью грешного брата, тот спрятал женщину под большой деревянный сосуд. Святой сел на этот сосуд, чтобы братья никого не нашли, – и так он любовью покрыл грех брата. Устыдившиеся монахи ушли ни с чем, а преподобный сказал согрешившему: «Брат, внимай себе». Ведь если человек докопается до своих подлинных желаний, он поймет, что хочет более всего быть с Богом и не хочет грешить. Когда я вижу настоящего христианина, мне хочется еще больше, еще глубже приобщиться церковной жизни. Когда я вижу в содружестве АА человека, который уклоняется от осуждения, но не от равнодушия, а от глубокого уважения к свободе другого, во мне разгорается желание быть более активным в выздоровлении, «копать» вглубь, изучать духовную основу трезвости и программы «12 Шагов». Мне тоже хочется быть таким! Сегодняшний евангельский отрывок говорит о двух основаниях, на которых строится человеческая жизнь, – камне и песке. Если я начинаю осуждать себя и других, если начинаю сравнивать всех со всеми, я возвожу здание моей духовности на песке. Ведь в сравнении с другими я рано или поздно проиграю, окажусь хуже, бесталаннее, греховнее. Если я халтуру в программе выздоровления, если я пропускаю собрания или опаздываю на них, перестаю звонить наставнику по программе, раскрываю чужую анонимность, сплетничаю, отказываюсь от служения – я строю на песке. И нечего удивляться тому, что моя трезвость расплывается, и я возвращаюсь к старой жизни. Как таинства Евхаристии и покаяния для меня – краеугольные камни церковной и христианской жизни, так 10-й Шаг, ежедневный самоанализ – надежный фундамент моей трезвости. Применяя ежедневно 10-й Шаг, испытывая, исследуя свои ошибки, греховные недостатки, я научился видеть, что моя жизнь намного проще, светлее и счастливее, чем порой кажется.

Я прошу Тебя, любящий и милостивый Господи Иисусе Христе, даруй мне сегодня любовь к людям, смиренное и честное отношение к себе. Помоги мне остаться трезвым не только телесно, но и душевно, и духовно, и эмоционально.

### **18 октября. Память Святителей Московских (Мф 5, 14-19)**

Для многих выздоравливающих в содружестве АА алкоголиков молитвы 10-го шага стали не только ежедневным дыханием и молитвенным обращением к Богу, но и программой действия, жизненным девизом. Здесь я лицом к лицу разбираюсь со своими недостатками: эгоизмом, себялюбием, нечестностью, злобой и страхом. Вот, на мой взгляд, ключевая фраза 10-го Шага: «Каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста». Это – призыв к действию, к ежедневному небольшому усилию над собой. И если страх или гнев входят в мое сердце, я отступаю, как боец на ринге, я беру короткую паузу и, прочитав молитву о душевном покое, прошу Господа участвовать в той или иной ситуации. «Вы свет мира... Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего небесного» (Мф 5, 14, 16). Работая по 10-му Шагу, я все больше хочу жить в свете, наполняться светом. Присутствие тьмы в моей жизни причиняет мне острую боль. Если я не ленюсь проводить в жизнь 10-й Шаг, то чувствую, как Христос Господь начинает действовать через меня. Сегодня я вместе со всей Церковью праздную память московских святителей. Что объединяет их между собой? Все эти святители – и Петр, и Иона, и Филипп, и Гермоген, и Тихон в трудные, тяжелые, безнадежные времена отстояли Христову Церковь. Мне тоже хотелось бы остаться верным Господу и Церкви несмотря на все трудности и удары судьбы. Я готов отстаивать ту истину, которую мне открыл Господь. Я знаю, что выздоравливать в содружестве АА – это подвиг, что в России наше Содружество развивается с большим трудом, что многие церковные люди до сих пор принимают АА «в штыки», что моя трезвость не нужна никому, кроме меня самого, Бога и собратьев по АА. Но также я знаю, что через меня, через моих братьев и сестер по Содружеству, Господь несет надежду и радость многим почти отчаявшимся пьяницам по всей стране. И уж точно это происходит не по моим заслугам! Кто-кто, а я, безнадежный алкоголик, знаю это хорошо. Пусть моим поклоном святителям московским будет этот день, прожитый в свете 10-го Шага и духовной трезвенности. Моя творческая задача на сегодня вспомнить, когда я трусил, отступал от своих принципов, понять, чего мне не хватало, чтобы остаться верным.

### **19 октября. Память св. апостола Фомы**

Когда я открыл сегодня мою путеводную книгу по стране трезвости, ярким и прекрасным светом вспыхнули мне навстречу строчки: «Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. <...> Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя» («Анонимные Алкоголики», с. 81). От таких удивительных обещаний, которые уже частью вошли в мою жизнь, мне еще больше хочется выздоравливать; хочется жить лучше, чем я жил прежде.

Вот как откликнулись во мне евангельские слова об апостоле Фоме, который сегодня прославляется в Церкви Христовой. Он не поверил, что Иисус Христос воскрес и явился ученикам, сказав, что хочет увидеть раны Господа и вложить в них свои персты, чтобы узнать, что перед ним действительно Господь. Когда через восемь дней воскресший Господь снова явился ученикам, Иисус повелел своему маловерному ученику вложить свои пальцы в божественные язвы. И тот воскликнул в ответ: «Господь мой и Бог мой!» И я восклицаю с изумленной радостью: «Господь мой и Бог мой!». Почему? Я вижу плоды выздоровления, я чувствую всходы 10-го Шага в сердце. Мне кажется, что в настоящей глубокой трезвости есть какой-то отблеск Царства Божия, тайны Воскресения! И хочу я или не хочу, но Господь устраивает так, что я тоже становлюсь апостолом. Апостолом трезвости. Церковное Предание повествует, что апостол Фома основал христианские Церкви во многих странах и, претерпев пытки, был убит, пронзенный пятью копьями за обращение в христианство жены и сына индуса Мелипура, правителя индийского города Мелиопора.

Я не могу молчать о том, что сотворил со мной Господь и как помиловал меня, вернув мне мир и радость. И часто мне тоже приходится проповедовать трезвость диким больным людям. На группах, на открытых собраниях, в наркологических диспансерах и больницах, в храмах и на лестничной площадке... Сколько их пропадает на просторах России, сколько уже погибло от алкоголизма. И тогда я чувствую какую-то связь с апостолом Фомой. Он – святой, мученик, великий апостол христианства, я маленький трезвеющий алкоголик, который старается работой по Шагам, честностью и постоянством проповедовать ту правду о жизни, которую открыл ему Бог. Господи, молитвами апостола Фомы, устрой этот день в свете 10-го Шага.

### **20 октября. Литургическое чтение: Лк 5, 27-32**

Иногда болезнь под названием алкоголизм напоминает о себе снова: страхами, депрессивными всплесками, чувством собственной никчемности. Октябрь, время обострения. Месяц, когда мне, возможно, надо посещать собрания АА чаще, чем в остальное время, может быть, даже ходить на группу 3-4 раза в неделю; в такой период мне особенно нужна помощь спонсора, поручителя, наставника в программе, да и других товарищей по Содружеству. В эти дни Десятый Шаг как никогда поддерживает меня, и как спасительный маяк, направляет по житейскому морю. Я прописываю обиды на людей, на себя и даже, если я до конца честен перед собой, на Господа. Я бесстрашно исследую свои недостатки, греховные болячки: эгоизм, гордыню, трусость, зависть и обидчивость. И если я смотрю на них в свете 10-го Шага, они постепенно, но неуклонно отступают. Страх перед жизнью и перед людьми рассеивается, словно пустой фантом, и я с облегчением вхожу в сегодняшний день трезвым и уравновешенным.

Сегодняшний евангельский отрывок – о призвании Матфея, который был сборщиком подати – «мытарем» (по-нашему – налоговиком). Христос сказал ему: «Следуй за Мной!» И он, оставив всё, встал и последовал за Ним (Лк 5, 27, 28). Еще Христос сказал: «Я пришел призвать не праведников, а грешников к покаянию» (Лк 5, 32). Матфей пошел за Христом, потому что услышал призыв безусловной любви. Но Матфей пошел за Христом без промедления и стал одним из Его ближайших учеников. Безоговорочность, решительность – необходимое условие выздоровления в программе «12-ти Шагов». Я знаю, Господи, что я люблю Тобой и ценим Тобой, я верю, что Ты призвал меня, несмотря на то, что я грешник. А может быть и так: именно потому, что я грешник, я слышал Твой голос, я чувствовал, что самому мне никак не выбраться. И я готов, отринув все без остатка, все страхи, эгоизм и своеволие следовать за Тобой по пути выздоровления. Пусть боль, которая неизбежно напоминает о том, что я живой и уязвимый человек, будет для меня «...пробным камнем духовного роста» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 106). Господи, я прошу у Тебя сил и мужества на сегодня. Помоги мне применять в жизнь принципы 10-го Шага.

### **21 октября. Литургическое чтение: Лк 7, 11-16. Память преподобной Пелагии (457)**

Евангелие, которое я прочитал сегодня, сверившись с церковным календарем, рассказало мне о чуде воскрешения Господом сына наинской вдовы. Бедная женщина вслед за потерей мужа хоронила единственного сына, всю ее надежду, любовь и опору. Остановив похоронную процессию, Иисус Христос прикоснулся к мертвецу со словами: «Юноша! тебе говорю, встань!». И отдал его живым матери.

А еще я прочитал жития святых Пелагии и Таисии, память которых совершается сегодня. Пелагия жила в V веке в Антиохии Палестинской, где «проводила жизнь в праздности и блуде». Она начальствовала над танцовщицами. Когда она, роскошно одетая в платье из крупного жемчуга, проезжала мимо храма, где проповедовал епископ Нонн, старец святой жизни, все верующие отвернули от нее свои лица. Лишь епископ долго смотрел ей вслед, молясь о ней и провидя в ней подвижницу. На следующий день она пришла в храм и с этого момента обратилась ко Христу. Собрав все свои драгоценности, Пелагия принесла их епископу Нонну, и он велел раздать их нищим со словами: «Пусть будет умно расточено худо собранное».

А в моей путеводной книге выздоровления я нашел место, которое отозвалось в сердце: «Минуты, а иногда даже часы, потраченные на самоанализ, делают остальное время более радостным и счастливым» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 102). И все три текста, сегодня мною прочитанные, об одном – о воскрешении души, об обновленной жизни. Я прихожу на собрание АА и слышу, да и сам рассказываю истории из прошлой алкогольной жизни, чтобы больше не возвращаться туда. «Пусть будет умно расточено худо собранное». Мои прошлые ошибки обращаются в бесценный опыт. 10-й Шаг – это ежедневное обновление жизни, воскрешение моей умерщвленной пьянством души: «Юноша! тебе говорю, встань!» Именно 10-й Шаг формирует новое поведение. Господи, даруй мне сегодня любовь и решимость быть с Тобой подобно святой Пелагии; помоги помнить о Тебе и быть с Тобой.

## **22 октября. Литургическое чтение: Кол 2, 13-20**

Иногда мое алкогольное прошлое возвращается. Я просыпаюсь точно с похмелья, с больной головой, в страхе, с обидой или злобой в сердце. Я не могу встать, не хочу никого видеть. Так я могу пропустить важные встречи и дела, богослужение. Могу не отвечать на звонки друзей. В такие часы я вспоминаю, откуда я пришел в трезвую жизнь, и... не ругаю себя. Я начинаю этот день с того момента, когда всё же удается подняться. Я начинаю молиться, в том числе, читаю молитвы первых трех Шагов: «Я – (имярек), я алкоголик. Я бессилён перед своей болезнью (1 Шаг). Но есть Ты, Который выше всего и дороже всего. Да обрету я Тебя сегодня (2 Шаг)». «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил при моем участии как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хочу помочь, полагаясь на Твою волю, Твою любовь и понимание предначертанного Тобою пути (3 Шаг)». Потом звоню наставнику по программе. И планирую посещение собрания АА на этот вечер. Ничего страшного не произошло, просто моя болезнь в один из осенних дней напомнила о себе, постучалась в мою дверь. «И вас, которые были мертвы во грехах,... [Бог] оживил,... простив нам все грехи, истребив учением бывшее о нас рукописание, которое было против нас» (Кол 2, 13-14). Эти слова апостола Павла, которые сегодня читались в Церкви, прямо обращены к моему сердцу. Когда я начинаю и заканчиваю мой день, руководствуясь 10-м шагом АА, я остаюсь эмоционально и духовно устойчив, я твердо осознаю близость Господа ко мне, Его заботу и любовь. Он простил мне мое позорное алкогольное прошлое. Чего ж еще?

Сегодня Святая Церковь вспоминает праведного Авраама, который принял Бога в виде трех путников и не пожалел ради Господа своего сына. Ради любви Божией этот ветхозаветный праведник готов был отдать самое дорогое, что у него было в жизнь. В книге «12 Шагов и 12 Традиций» я читаю: «...Мы вплотную подходим к пониманию подлинной терпимости и смысла настоящей любви к людям. С каждым днем нам будет становиться все яснее, что бессмысленно сердиться или обижаться на людей, которые так же, как мы, страдают от болезней роста» (с. 105). Здесь 10-й шаг (самоанализ) высвобождает пространство для любви к Богу и людям. 10-й шаг учит меня, что тайна и смысл любви заключается в жертвенности.

Господи, помоги мне этот день прожить в свете Твоей любви и правды. Дай мне трезвость на сегодня.

## **23 октября. Литургическое чтение: Кол 2, 20 - 3, 1-3. Память преподобного Амвросия Оптинского (1891)**

«Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном. Ибо вы умерли, и жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге» (Кол 3, 1-3). Эти чудные слова я услышал сегодня в церкви и еще раз поразился, насколько они удивляют и понуждают глубже входить в жизнь Церкви. Ведь для меня выздоровление в АА – это не только и не столько освобождение от алкоголизма; это – «жизнь, сокрытая со Христом в Боге». Ежедневно, шаг за шагом я раскапываю колодец, с трудом и болью разгребая каменистую почву страстей и алкогольных стереотипов. И добираюсь до чистой, живой воды, которая и есть Христос.

«Если у нас возникают сомнения, мы всегда можем сделать паузу и сказать: «Да свершится не моя воля, а Твоя». Полезно также спрашивать себя: «Делаю ли я для других то, что хотел бы, чтобы они сделали для меня?» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 105-106). Выздоровливая в АА и мужая в Церкви, я постиг, что многое в этом мире переплетено, говорит об одних и тех же истинах, только разными словами. Какое счастье, что мой программный опыт помогает мне познавать церковную жизнь! Сегодня святая Православная Церковь вспоминает преп. Амвросия Оптинского. Его знают и любят все православные в России за то, что в нем самом много любви и к Богу и к людям. А любовь сладка, она притягивает. Вот что он пишет: «Если хочешь поставить себя на твердой стезе спасения, то прежде всего постарайся внимать только себе одному, а всех других предоставь Промыслу Божию и их собственной воле и не заботься никому делать назидания». Если и могу я другого научить, наставить, то только на собственном примере, свидетельствуя о своем опыте, а не

разглагольствуя о высоких духовных истинах. И все три отрывка: апостола Павла, из книги «12x12» и преподобного Амвросия – мой «хлеб насущный» – говорят мне об одном, об углублении внутрь своего сердца. Меня же побуждает углублять мою жизнь мой недуг, а точнее, выздоровление от него, а конкретно, работа по 10-му Шагу.

Еще сегодня вспоминается св. Андрей Тотемский, Христа ради юродивый. Считается, что подвиг юродства – самый трудный из всех путей подвижничества. Он, св. Андрей, мне тоже родной и близкий, потому что и я, как юродивый, со своей проповедью трезвости среди пьяной России.

Господи, молитвами святых Амвросия Оптинского и Андрея Тотемского даруй мне на сегодняшний день вдохновение и силу проживать свои чувства и мысли. Даруй мир моему сердцу.

## **24 октября. Собор Оптинских старцев. Литургическое чтение: Лк 8, 22-25**

Сегодняшний евангельский отрывок – о буре. Апостолы, ученики Господа, плывут в лодке по Галилейскому озеру. Поднялась буря, так что они бедствуют и находятся в опасности, а Христос в это время заснул в их кораблике. Они будят Его: «Наставник! Погибаем!» Господь проснулся и запретил стихиям, чтобы не беспокоили и не тревожили бедных апостолов. И сделалась тотчас тишина: ветер утих, море перестало клочкаться, и ученики успокоились. «Где ваша вера, маловерные?» – кротко и с юмором упрекает их Христос.

Буря в сердце: в мыслях, в чувствах, хаос в действиях и поступках, смысл происходящего теряется, кажется, что невозможно выстроить конструктивные, добрые, христианские отношения с родными, друзьями, сотрудниками по работе. Как мне это знакомо: буря властно захватила, смешала мою жизнь. И что же? Господи, где Ты, почему спишь, не помогаешь, не откликаешься. Ведь я же погибаю! Достучаться, разбудить Господа – это и есть ежедневный, подчас кажущийся нудным, невозможным, бессмысленным 10-й Шаг – труд ежедневной духовной работы над своей душой, над алкогольными стереотипами мышления и поведения. Сегодня в Церкви вспоминаются Оптинские старцы. Их советы, духовные наставления очень помогают в работе по ежедневному самоанализу: «Милость и снисхождение к ближним и прощение их недостатков есть кратчайший путь ко спасению» (преп. Амвросий). «Творите добро ближнему, делайте внешнее, а когда оно будет в исправности, то и внутреннее образуется» (преп. Нектарий). «Надо терпеть не только постигающие скорби, но и себя терпеть надо» (преп. Никон Исповедник). Вот, и святым была хорошо знакома эта внутренняя буря, и для них Господь утихомиривал ветра. Жизнь научила меня, что и 10-й и все Шаги «работают», если я старательно выполняю простые рекомендации содружества АА, из которых первое – посещение собраний. Поэтому, когда я вижу, что буря не на шутку разыгралась, и лодочка моя заливаётся волнами, я планирую в этот день бежать на собрание. Господи, по молитвам святых Оптинских старцев, которые так дороги нам, русским, дай мне сегодня любовь и снисхождение и к себе и к другим. Помогите мне этот день прожить в свете Твоей любви и правды.

## **25 октября**

Иногда появляется желание быть на собрании АА, но особо нечего сказать. Что ж, и не надо. Достаточно просто присутствовать. Есть анонимные братья и сестры, которые не много говорят, но собрание обретает крепость, устойчивость и одновременно легкость именно благодаря этим людям. С любимым человеком хорошо молчать, ведь молчание, «тайна будущего века», – это духовный инструмент наиболее глубокого общения и с Богом и со своим подлинным «я». Есть в нашем окружении люди, с которыми мы постоянно перебрасываемся словами, SMS-ками, шутками, грубостями, новостями или сплетнями, но наши отношения настолько пусты, поверхностны и фальшивы, что мы тяготимся ими в глубине души и знаем, что в трудную минуту нас эти люди не поддержат, и даже нет смысла к ним обращаться в час беды. Но мы почему-то приемлем и поддерживаем подобные отношения. Большинство таких ненужных, очевидно поверхностных, человеческих связей нас окружает. Подлинная любовь, поддержка, принятие и понимание рождается на глубине покоя. Для чего все мы заливали жизнь алкоголем, убегали от реальности в состояние измененного мутного сознания? Чтобы не встречаться со своим подлинным, прекрасным богоподобным «я». Правда, путь туда лежит через переоценку всей прежней системы ценностей, через пустоту и боль. Развиваясь духовно, следуя несложным рекомендациям программы АА, мы обретаем силы оттрясти с себя пыль и мусор поверхностных отношений с собой, Богом и другими людьми. Разве не уходили мы опустошенными и разочарованными из храма и даже после участия в Таинствах Церкви? Разве не сжималось сердце болью оттого, что самые близкие – старые друзья, родные – оказывались случайными попутчиками в поезде жизни? Только вкусив внутренней тишины, находясь в покое, мы начинаем жить и дышать по-настоящему; только там мы встречаемся с Богом. Иногда полезнее подержать вдумчиво и с любовью святое Евангелие в руках; молча взирать на икону или пламя свечи, чем бубнить Господу опостылевшие и обескровленные слова: «Дай, да подай, да прости». Помолчать, прислушаться к тишине и глубине собственного «я» – это тоже разговор с

Богом, пусть и безмолвный. Но, Боже, как это нелегко. Я прошу Тебя, Господи, дать мне желание чаще погружаться в тишину и отрешаться от шума и суеты бесконечных слов.

## **26 октября. Празднование Иверской иконы Божией Матери**

«Если человек утратил удивление, его надо лечить» (Г.К. Честертон, «Вечный человек»). С равнодушным почти ужасом я замечал в пьяной прошлой моей жизни, как перестал удивляться жизни, наступающему дню, весеннему небу, прекрасному цветку; как перестал радоваться неожиданной встрече, улыбке ребенка. Круг интересов стремительно тогда сузился до диаметра стакана. В новой и трезвой жизни всё изменилось и продолжает стремительно (а иногда не очень быстро и даже мучительно медленно) меняться: мое отношение к себе и людям, мое видение Бога и духовных предметов. Постоянное обновление – это, наверное, самый ценный подарок трезвой жизни в АА. Сегодня я прочитал в вечно новой книге – Святом Евангелии – историю о том, как Христос напитал пять тысяч народа пятью хлебами и двумя рыбками. Все насытились и даже набрали остатки 12 полных коробов! Вот как мне открывается смысл этой истории в применении к программе АА. Две рыбки – это основатели АА: Билл Уилсон и доктор Боб, а пять хлебов это правила, заветы выздоровления: хождение на собрание, общение с наставником, работа по 12 Шагам, служение на группе и чтение программной литературы. И новой, счастливой жизнью насытились тысячи и миллионы алкоголиков. Если я вкушаю от всех этих хлебов, я трезв, если забываю, халтурю, своевольничаю, я становлюсь пьяным, даже если не пью. «Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста» («Анонимные Алкоголики», с. 82). Духовно расти и отказываться от прежних алкогольных представлений мне подчас бывает нелегко, и нужна помощь и святых угодников и Божией Матери. Сегодня Церковь празднует Иверскую икону Божией Матери, древнюю афонскую святыню. В 1648 году копия с чудотворного образа в сопровождении афонских иноков прибыла торжественно в Москву. И в Москве этот образ очень почитали. Иверская часовня на Красной площади была на протяжении столетий духовными «воротами» города. С посещения Иверской начинали свой путь все, кто приезжал в Москву. Я прошу Тебя, Пресвятая Богородица, укрепи меня в трезвости. Сделай так, чтобы образ Твой и Твоего Сына стал «воротами» на пути самопознания и духовного роста.

## **27 октября**

«Если мы чем-нибудь расстроены, то независимо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой-то дефект нашей души. Если кто-либо обидел нас и нам больно, то это тоже указывает на дефект» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 102). Наверное, самая любимая святоотеческая книга моя и моих друзей по АА – «Старец Силуан». Вот что я читаю в ней про заповедь о любви к людям: «Если брата укорил, или осудил, или опечалил, то свой мир потерял. Если потщеславился или превознесся над братом, то потерял благодать. Если блудный помысел пришел, и ты не сразу отогнал его, то душа твоя потеряет любовь Божию и дерзновение в молитве. Если любишь власть или деньги, то никогда не познаешь любви Божией. Если волю свою исполнил, то ты побежден врагом, и уныние придет в душу твою. Если брата своего возненавидел, это, значит, отпал ты от Бога, и злой дух овладел тобой. Если же брату сделаешь добро, то обретешь покой совести. Если прощаешь брату обиды и любишь врагов, то получишь прощение грехов своих, и Господь даст тебе познать любовь Святого Духа. А когда совсем смиришься, то обретешь совершенный покой в Боге». Слова старца Силуана наводят меня на мысль о том, что опыт работы над собой, приобретенный в АА, это первая маленькая ступень на тот узкий путь, о котором пишет святой старец, о котором все Евангелие. Без АА я ничего бы этого не понял, слова эти даже задели бы меня и я только отчаяннее начал бы пить. В глубине души я был бы уверен, что эти слова никогда не будут относиться ко мне, что это очень высоко. Теперь я знаю, что для Господа важно не то, где я нахожусь, а то, куда я иду. 10-й Шаг, ежедневно выполняемый мной, подводит меня к пониманию того, что такое христианская любовь. Сегодня Церковью празднуется святая Параскева Сербская. Она родилась в благочестивой болгарской семье в XI в. Однажды, ее сердце, как стрела, пронзили услышанные за богослужением слова Господа: «Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя» (Мф 16, 24). С тех пор она начала раздавать одежду нищим, за что терпела много огорчений от родных. И это житие тоже о любви: о любви к Богу и любви ко Господу. Моя задача на сегодняшний день – сделать два добрых дела (одно – внешнее, например, подать милостыню нищему или на храм; и второе – духовное, например, поздороваться с обидчиком). Вот небольшой и нетрудный подвиг сегодняшнего дня – хранить покой души, и в этом покое, мире я слышу любовь Божию. Святая Параскева, помоги мне сегодня быть ближе к Богу.

## **28 октября. Память пресвитера Лукиана (312) (Лк 8, 5–15)**

«Даже если мы пытались что-то сделать и нам это не удалось, мы можем отметить это, как одно из наших самых больших достижений» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 106). Сегодня мне Господь рассказывает притчу о Сеятеле. Сеятель-то – это Он Сам, а семя – это Его божественное слово, учение, а поле – мое сердце, сердце каждого из нас. Мое сердце бывает то как пыльная проселочная дорога, то как твердый, неподатливый



камень, то как заросли крапивы или болотце. Но иногда... иногда сердце мое делается чутким, мужественным, любящим; оно подобно краснодарскому чернозему и готово принимать, впитывать и отдавать, рождать. Поэтому даже если мне не удастся расти в Программе столь интенсивно, как некоторым из анонимных братьев или сестер, если моя душа чаще напоминает камень, терние или пыльную дорогу, я не буду отчаиваться. В такие дни, недели или даже месяцы, я вешаю перед собой листок: «И себя потерпеть надо». Ведь Господь «и намерение целует». Для меня важно полюбить и себя и других в несовершенстве, греховности, болезненности. Легко любить праведника или принимать себя, когда виден духовный рост. В Содружестве я учусь любить и принимать людей, в том числе и себя, со всеми хорошим и плохим, добром и злом. Сегодняшний святой, священномученик Лукиан, пресвитер Антиохийский, который в гонение императора Диоклетиана был по доносу заключен в темницу, в течение 9 лет укреплял бывших с ним христиан в исповедничестве, убеждая их не бояться мучений и смерти. Он так и скончался в тюрьме от многих и ужасных пыток, сохранив верность Христу. Перед смертью он, прикованный цепями к ложу, совершил у себя на груди Литургию, причастился сам и приобщил Христовыми Тайнами бывших с ним узников. Житие и страдания святого Лукиана дают мне новые силы выздоравливать в АА, дают радость в работе по 10-му Шагу и вдохновение любить и принимать себя и других такими, какие мы есть. Господи, молитвами святых Твоих, глубоко вспахай мое сердце. Пусть семя Твоего учения прорастет и принесет стократный плод.

### **29 октября. Память мученика Лонгина сотника, иже при Кресте Господнем (Мф 27, 33–54)**

В трагических, просто страшных строках Евангелия, которые я сегодня читаю о последних часах страданий Христа Господа, я вижу великий смысл и красоту. Я сопереживаю страстям Господним и чувствую, как очищаюсь, становлюсь серьезней и духовней. Сотнику Лонгину, который с отрядом воинов стоял вокруг Голгофы и был свидетелем последних мгновений земной жизни Господа, принадлежат слова: «Воистину, это Сын Божий!» Согласно церковному преданию, Лонгин был тем самым воином, который пронзил копьем ребро Спасителя и от истекшей крови получил исцеление больных глаз. После казни и погребения Спасителя Лонгин, согласно легенде, стоял на страже у Гроба Господня и стал первым свидетелем Христова Воскресения. Так Лонгин стал верным последователем Того, Кого прежде распинал, а потом, через много лет, согласно преданию, отдал за Него жизнь. Когда я вновь и вновь читаю о распятии и смерти Иисуса Христа, я думаю о себе: а кто я? Друг ли я Христов, ученик Его или предатель и убийца? История сотника Лонгина как-то откликается и во мне. Я ведь тоже, сам не зная того, своим пьянством, ложью, развратом, обманом, гневом распинал Христа. Но когда Господь коснулся моей души Своей Пречистой Кровью, которую я получаю в Святой Евхаристии, он исцелил мои больные глаза. Прежде я видел и себя, и Тебя, и других людей, и весь мир в искаженном виде. В содружестве АА я не только освободился от одержимости алкоголем. Я получаю ежедневно гораздо больше, чем я мог предположить. «У нас само собой появится новое отношение к алкоголю, которое не потребует от нас специальных усилий. Оно просто придет. В этом заключено чудо... Проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность» («Анонимные Алкоголики», с. 82). Если я проживаю этот день в свете 10-го Шага, приглашая в него Христа, то я трезв, мирен и счастлив. Святой мученик Лонгин, даруй мне пламенную веру и ревность в выздоровлении.

### **30 октября. Память свв. бессребреников аравийских Космы и Дамиана (Лк 9, 23–27)**

«Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет жизнь свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет жизнь свою ради Меня, тот сбережет ее. Ибо что пользы человеку приобрести весь мир, а себя самого погубить, или повредить себе?» (Лк 9, 23–25). Эти слова я услышал сегодня в Церкви и крепко задумался: что значит для меня отвергнуться себя? Для меня это означает оказаться от своих старых алкогольных представлений о жизни, построенных на страхе и лжи. Ведь в этом и есть весь тот «я», которого я знал столько лет. Мне было страшно жить, особенно с похмелья, когда я с ужасом пытался припомнить, что я натворил вчера. Было страшно от того, что алкоголизм убивал меня, я это чувствовал, ясно ощущал, но поделиться было не с кем, открыться некому, ведь я был так одинок со своей «рюмочкой». Теперь если я допускаю ошибки в течение дня (а как же без них?), если страх или гнев (а гнев – это в моем случае проявление страха) входит в мою новую жизнь, то я пытаюсь «представить себе, какое поведение могло бы быть правильным в каждой ситуации, и, с Божьей помощью, принимаю решение использовать эти выводы» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 106–107).

Святые мученики бессребреники Косма и Дамиан Аравийские ходили по городам и селам, проповедуя Христа и исцеляя больных. За оказанную помощь святые не брали никакой платы. В Киликии язычники схватили святых врачей и привели к правителю Лисию, который за отказ отречься от своей веры велел бесчеловечно бить святых, а потом утопить их в море, но Ангел Божий вынес их невредимыми на берег. Тогда язычники обезглавили святых. Это житие напомнило мне о содружестве АА, которое подарило мне трезвость безвозмездно и своей мудрой проповедью о Боге помогло мне поверить во Христа, мою Высшую Силу, и в себя

самого. В сегодняшней вечер я отведу время для работы по 10-му Шагу. И помимо анализа ошибок и провалов этого дня я обязательно отмечу всё, что было в нем хорошего: «хорошие намерения, хорошие мысли, хорошие поступки» («12 Шагов и 12 Традиций», с.106). Господи Христе, молитвами святых Космы и Дамиана, помоги мне сегодня быть честным перед собой и другими людьми.

### **31 октября. Память св. апостола Луки**

«Славлю Тебя, Отче, Господи неба и земли, что Ты утаил сие от мудрых и разумных и открыл то младенцам...» (Мф 11, 26), – говорил Иисус Христос Своему Богу и Отцу. И я славлю, благодарю Тебя и радуюсь о Тебе, Господи, что Ты мне, младенцу в вере и в отношениях с людьми, открыл такой замечательный, такой простой способ остаться трезвым, жить трезвым, путь духовного роста и счастья. Моя большая и добрая книга выздоровления («Анонимные Алкоголики») учит меня, что я остаюсь трезвым и обретаю душевный покой до тех пор, пока пребываю честным с Богом, собой и другими людьми. 10-й Шаг – ключ к обретению постоянной честности и ее ежедневному поддержанию. «Обучаясь ежедневно выявлять, признавать и исправлять свои недостатки, мы приобретаем то главное, что позволяет нам формировать свой характер и жить разумно. Искренние сожаления о причиненных другим неприятностях, настоящая признательность за полученные блага и готовность поступать завтра лучше, чем сегодня, являются теми добродетелями, к которым мы всегда будем стремиться» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 107). Сегодня празднуется в Церкви святой апостол и евангелист Лука. Верный спутник божественного Павла, врач из просвещенной греческой среды, апостол Лука, согласно Преданию, написал Евангелие и книгу «Деяния апостолов». В богословском отношении Евангелие от Луки отличается от других Евангелий, прежде всего, учением о всеобщности спасения, совершенного Господом Иисусом Христом, о вселенском значении евангельской проповеди. Я вижу, как на собрания АА приходят пьяницы разных мастей и духовных ориентиров: православные, атеисты, мусульмане, католики – и всех нас любит и принимает Господь. Нас объединяет трезвость и стремление к духовному росту. Мое апостольское служение, мой 12-й Шаг – делиться опытом новой жизни с теми, кто страдает и нуждается.

### **1 ноября. Литургическое чтение: Лк 9, 49–56**

Когда ученики Господа Иисуса Христа Иаков и Иоанн хотели истребить самарянское селение, где не приняли Иисуса, Он запретил им: «Не знаете, какого вы духа; ибо Сын Человеческий пришел не погублять души человеческие, а спасать» (Лк 9, 55-56). В пьяной жизни, когда я просил Бога о трезвости, но не получал ее, я в отчаянии думал, что Он наказывает меня, что я заслуживаю смерти и ада, и что Господь – строгий карающий судья. Я не понимал, что мое пьянство – серьезная болезнь и ее надо лечить. А Господь, как ласковый отец, готов возиться со мной и бережно лечить меня. Благодаря содружеству АА я узнал и признал, что алкоголизм – хроническое, прогрессирующее заболевание, и что выздоровление – путь длиной в целую жизнь. Мне очень интересно двигаться по этой дороге трезвости и открывать новые двери. Теперь я твердо убежден на собственном опыте, что Господь пришел, чтобы спасать, а не губить человеческие души. 11-й Шаг – еще одна дверь в глубину моего сердца, еще один ключ к духовной жизни. Сегодня вспоминается святой пророк Иоиль, который за 800 лет до Рождества Христова предсказывал, что на всякую плоть будет изливаться Святой Дух через Спасителя мира. «Дух дышит, где хочет», – сказано в Писании, действует Он и в нашем содружестве АА, иначе миллионы отчаявшихся пьяниц не оставались бы трезвыми и не жили бы счастливой полноценной жизнью. Но чтобы благодать Святого Духа была в моей жизни, мне нужно пригласить Господа войти в мою жизнь. А как это сделать? Для меня как выздоравливающего алкоголика для этого есть прекрасная возможность – 11 Шаг, который «предлагает молитву и углубленное размышление» («Анонимные Алкоголики», с. 83). Молитва и углубленное размышление, медитация – краеугольный камень моего духовного роста. По опыту я знаю, что без этих двух рычагов духовной жизни болезнь быстро захлестывает меня. Сегодня я постараюсь по возможности почаще делать паузу, как бы отступая от дневной суеты. В течение дня я буду возвращаться к молитве о душевном покое. Господи, я прошу Тебя: помоги, чтобы 11-й Шаг стал духовной опорой этого дня.

### **2 ноября. Память великомученика Артемия (362) (Лк 10, 1–15)**

Великомученик Артемий, хотя и жил очень давно, в IV веке, близок мне своей любовью ко Христу. Он был одним из выдающихся военачальников в правление императоров святого Константина и его сына Констанция. Артемий имел много наград за отличную службу и даже был поставлен наместником Египта. В этой должности он много сделал для распространения христианства в Египте. Когда воцарился император Юлиан-отступник, который стремился вернуть язычество, Артемий во время истязания в Антиохии двух епископов, не желавших отречься от Христовой веры, вошел в город и всенародно обвинил Юлиана в нечестии. Разгневанный Отступник подверг святого жестоким пыткам. В тюрьме, куда бросили святого воина, ему явился сам Христос и укреплял его: «Мужайся, Артемий! Я с тобой и избавлю тебя от всякой боли, какую

причинили тебе мучители, и уже готовлю тебе венцы славы». После продолжительных пыток, которые так и не сломили великомученика, Артемий был обезглавлен. Казалось бы, Артемий занимал высокий пост, но в какой-то момент его жизни все отступило, духовная основа его жизни стали важнее всего. Так и в программе АА: для алкоголика выздоровление должно стать на первое место, какое бы положение в обществе, какой бы пост он ни занимал. В ключевой момент вопрос о выздоровлении становится вопросом о смысле всей моей жизни.

Сегодня в церкви я услышал евангельский отрывок о том, как Христос отправил на проповедь семьдесят учеников. Он сказал им: «Жатвы много, а делателей мало» (Лк 10, 2). Как эти слова актуальны для нашего Содружества! В России мы – первопроходцы. И хотя Содружеству уже больше 20 лет, для России все наши группы – капля в море. Мой вклад в дело АА – моя трезвость и духовный рост. 11-й Шаг предлагает сделать молитву и углубленное размышление постоянной основой моей жизни. «Молитва и медитация являются нашими основными средствами достижения сознательного контакта с Богом» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 109). Поэтому сегодняшняя моя задача – вкраплять краткие молитвенные воззвания в «ткань» дня, брать паузу, вспоминать молитву о душевном покое. Я хочу моей верностью любимому Христу уподобиться хоть немного святому воину Артемию. Если я проживаю этот день в свете 11-го Шага – молитвы и углубленного размышления, то страх, напряжение и раздражение отступают и дают место умиротворению и ощущению близости Божией. Господи, молитвами святого Артемия даруй мне силы прожить сегодня, руководствуясь 11-м Шагом.

### **3 ноября. Память преподобного Иллариона Великого (Лк 7, 2–10)**

В храме я услышал сегодня евангельскую историю о том, как в Капернауме подошел к Иисусу сотник, римский офицер, и просил Его исцелить его любимого слугу, который «был болен при смерти». И когда Господь согласился и отправился в дом сотника, тот «...послал к Нему друзей – сказать Ему: Не трудись, Господи! ибо я недостоин, чтобы Ты вошел под кров мой. Потому и себя самого не почел я достойным придти к Тебе; но скажи слово, и выздоровеет слуга мой. <...> Услышав сие, Иисус удивился ему и, обратившись, сказал идущему за ним народу: Сказываю вам, что и в Израиле не нашел Я такой веры. Посланные, возвратившись в дом, нашли больного слугу выздоровевшим» (Лк 7, 6-10). Как эта история отозвалась в моем сердце? Ведь она – о пламенной вере, исполненной надежды и смирения; о том, что Господь – близко, Он живо откликается на просьбы и мольбы людей. «Стремилась путем молитвы и медитации углубить соприкосновение с Богом...» – так начинается 11-й Шаг. Моя молитва и размышление о Боге и духовном мире, мое молитвенное предстояние – это акт, которым я укрепляюсь в вере, в доверии Богу. Билл Уилсон, основатель движения АА, говорил, что алкоголику нужен такой Бог, с которым ему хорошо выздоравливать. Ведь чаще всего алкоголик рисует в уме Бога жестокого, несправедливого, безразличного. Мой Бог, насколько я понимаю Его, – это милосердный и сострадательный Господь, открывший в Иисусе, Своем Сыне, Свою любящую природу. 11-й Шаг для меня – это ежедневное соприкосновение с моим Создателем. Сегодня святая Церковь вспоминает великого подвижника древности – преподобного Иллариона Великого. Он жил в IV веке и после смерти родителей, раздав имущество нищим, получил руководство в духовной жизни от Антония Великого и поселился в пустыне. Илларион был велик своим молитвенным подвигом и известен всей Палестине. 11-й Шаг – это мой подступ к великому молитвенному опыту Церкви, к опыту святого отшельника Иллариона. Я прошу Тебя, Господи, научи меня молиться, укрепи меня в вере и духовном делании 11-го Шага. Быть трезвым только физически, внешне, для меня мало, я хочу духовной трезвости, трезвенности. Хочу обрести смиренномудрие: разум и душевный покой. Для этого я сегодня отдаю все силы на труд по 11-му Шагу.

### **4 ноября. Память семи отроков Эфесских (Лк 16, 19–31)**

Сегодня память семи эфесских отроков: Максимилиана, Ямвлиха, Мартиниана, Дионисия, Антонина, Константина и Иоанна. Они жили в III веке и были с детских лет друзьями. Когда императора Декий прибыл в Эфес и велел всем гражданам города принести жертву языческим божествам, по доносу были призваны и 7 юношей. Представ перед императором, святые юноши исповедали свою веру во Христа. Декий отпустил их на свободу, надеясь, что они изменят решение. Юноши ушли из города и спрятались в пещере Оклен, где пребывали в молитве, готовясь к смерти. Узнав, где они находятся, Декий велел заложить вход в пещеру камнями, чтобы отроки умерли от голода и жажды. Но Господь навел на них чудесный сон, длившийся почти два столетия. При императоре Феодосии, в V веке, их случайно обнаружили. Согласно церковному Преданию, они были живы, и даже одежда на них не попортилась. Эта удивительная история святых эфесских юношей еще раз напомнила мне о моей болезни – алкоголизме, и о выздоровлении в АА. Я спал, спал многие годы тяжелым, беспробудным сном. Меня окружала беспробудная тьма и кошмар. Но Господь пробудил меня в новую прекрасную жизнь. И процесс пробуждения от болезни алкоголизма продолжается каждый день. Я знаю, что могу снова заснуть, часто я начинаю дремать, нередко хожу как сонный. Болезнь снова напоминает о себе, если я ежедневно не применяю Шаги. Одиннадцатый шаг – это мои активные действия. Вечером я

задаю себе 7 вопросов, оценивая прожитый день: «1. Не бы ли я в течение дня злобным, эгоистичным и бесчестным? 2. Может, я испытывал страх или должен извиниться перед кем-то? 3. Может, я затаил что-то про себя, что следует непременно обсудить с кем-нибудь? 4. Проявил ли я любовь и доброту к окружающим? 6. Может, в основном я думаю о себе? 7. Или я думаю о том, что могу сделать ради Бога и для других (см. «Анонимные Алкоголики», с. 83) ?» Таким образом, я завершаю свой день и отхожу ко сну, оставаясь духовно бодрым и трезвым. Господи, молитвами святых отроков Эфесских, помоги мне каждый вечер находить силы для анализа прожитого дня и даруй мне спокойной, доброй ночи.

### **5 ноября. Память святого апостола Иакова, брата Господня**

«Да хвалится брат униженный высотой своею» (Иак 1, 9). Сегодня празднуется Церковью святой Иаков, апостол и брат по плоти Господа Христа. Какие удивительные, глубокие мысли нашел я сегодня в его послании: «Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иак 1, 12). Раньше алкоголизм был частью меня самого, моей судьбой. Мне казалось, что без бутылки я просто умру. Выздоровление в АА помогло мне отделить от себя мою болезнь, научило быть свободным от нее, так что теперь я могу сказать, что алкоголизм – это моё искушение, испытание. Тяга к алкоголю, желание эйфории, бегства от реальности, алкогольные стереотипы поведения – это мои каждодневные испытания. Теперь, с Божией помощью, я могу их переносить даже с пользой для себя. Каждое искушение делает меня мудрее и опытнее в духовной жизни. Я научился ценить свои искушения и не бояться их. Бывают искушения и другого рода. Зачем ходить на группу, читать программную литературу, помогать новичкам, если я уже трезвый? Сегодняшнее чтение укрепляет меня: «Будьте же исполнители слова, а не слышатели только, обманывающие самих себя» (Иак 1, 22). В АА говорят: Программа «работает» для меня, если я работаю по Программе. Я стараюсь не опаздывать на собрания, хотя не всегда это получается; остаться после группы и за чаем поговорить с новичками; я поддерживаю постоянную связь с наставником в АА, читаю программную литературу. Мне нелегко, а иногда и очень трудно соблюдать рекомендации Программы, но я хочу не только быть трезвым, но и жить трезво. «Ибо как тело без духа мертво, так и вера без дел мертва» (Иак 2, 26).

Каждый день я начинаю с молитвы 11-го Шага; в которой я прошу Господа, во-первых, направить мои мысли в верное русло; во-вторых, «уберечь от жалости к себе, бесчестных поступков и корыстолюбия». Перед этим я встаю перед иконой Христа и мысленно совершаю первые три Шага. Апостол Иаков составил божественную литургию, которая легла в основание литургий святителей Василия Великого и Иоанна Златоуста. Я знаю, что частое приобщение Тела и Крови Иисуса Христа соединяет меня с Богом, очищает и освящает мое сердце. Апостол Иаков был первым епископом Иерусалима и запечатлел свою верность и любовь ко Христу мученической кончиной. Этот день, который я проживаю в трезвости и здравомыслии – это мой небольшой дар любви, который я преподношу Тебе, Господи.

### **6 ноября. Литургическое чтение: Лк 11, 1-10**

«Случилось, что, когда Он в одном месте молился и перестал, один из учеников Его сказал Ему: Господи! научи нас молиться, как и Иоанн научил учеников своих. Он сказал им: когда молитесь, говорите: Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе. Хлеб наш насущный подавай нам на каждый день; и прости нам грехи наши, ибо и мы прощаем всякому должнику нашему; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. ...Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам. Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Лк 11, 1-4, 9-10). С молитвы Господней начиналось содружество АА, «Отче наш» читается на большинстве собраний АА в Америке. У нас, в России, на некоторых группах тоже звучит молитва Господня. Сегодня меня особенно взволновали и задели слова о «хлебе насущном». Если понимать их не только буквально, то «хлеб» - это моя духовная пища. Каждый день приносит мне множество испытаний, нередко я сталкиваюсь с проявлением своей болезни – алкоголизма: гнев и раздражение, страх и похоть, уныние и лень... А где же во всем этом «хлеб насущный», который я прошу у Бога каждый день? Может, это редкие мгновения тишины и спокойствия, состояние уверенности? Работа по 11-му Шагу помогла понять важную вещь, мои недостатки – это «хлеб насущный», который мне приходится, иногда со слезами, есть изо дня в день. За каждым падением, срывом я учусь видеть свою беспомощность, свою потребность в Боге, Его мудрости и постоянном присутствии. «Без Бога я ничего не могу, без меня Бог не станет этого делать», – говорится в одной из книг АА. Парадоксально, но именно потребность в Боге была духовной причиной моего алкоголизма! В главе, посвященной 11-му Шагу, я читаю: «Мы должны просить вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся («Анонимные алкоголики», с. 84). Мне не надо «бороться» с собой, со своим алкоголизмом, дурным характером, эту борьбу я уже проиграл и проиграю снова... Мне надо со всей серьезностью и смирением пригласить Бога войти в мою жизнь, в такую, какая она есть.

Если ноябрь со своим холодом и тоской будет вгонять меня в депрессию, я обращусь с молитвой к Божией Матери. Сегодня празднуется Ее образ «Всех скорбящих Радость», который прославился чудотворением в 1688 году. Евфимия, родная сестра патриарха Иоакима, жившая в Москве, долгое время страдала неизлечимой болезнью. Однажды во время молитвы она услышала голос, повелевший ей идти в храм Преображения на Ордынке и отслужить молебен перед образом «Всех скорбящих Радость». Евфимия исполнила повеление Пресвятой Богородицы – и исцелилась. Я прошу Божию Матерь помочь мне прожить сегодняшний день в свете Евангелия, руководствуясь 11-м Шагом программы АА.

### **7 ноября. Литургическое чтение: Лк 11, 9-13**

«Обычно мы просим, чтобы в течение дня Бог помог нам наилучшим образом понять Его волю и дал нам силы исполнить ее» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 116). Когда в природе переходный период (поздняя осень, ранняя весна) я чувствую, что болезнь снова заявляет о себе. Я стараюсь не забывать, что болен смертельным и прогрессирующим заболеванием под названием алкоголизм. Я учусь с уважением относиться к моей болезни, то есть выполнять рекомендации программы АА. Я точно знаю, что воля Божия относительно меня на сегодня – остаться трезвым, быть трезвым, прожить день в трезвости: физической, эмоциональной и духовной. Как выздоравливающий алкоголик я знаю, что в трудный, кризисный период мне необходимо часто, очень часто, если надо, то ежедневно, посещать собрания АА и общаться с наставником по Программе. Как православный христианин я вижу, что мне нужно «не оставлять церковного собрания», бывать на молитве в храме, участвовать в Таинствах покаяния и Евхаристии. Тогда я обретаю ясный взгляд на себя, мир в душе и покой. Я прошу Тебя, Господи: помоги мне видеть в каждом человеке Твой образ; в каждом случае – Твой промысел; в каждом дне – Твою сияющую любовь ко мне. Сегодняшние евангельские слова дают мне силы и поддержку продолжать путь выздоровления, длина которого – вся моя жизнь: «Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Лк 11, 10). В нынешний день святая Христова Церковь вспоминает праведную Тавифу, которая жила во времена первых христиан и была ученицей воскресшего Христа. Она была добродетельна и многим помогала, так что ее очень любили ее близкие. Случилось, что она внезапно тяжело заболела и умерла. По просьбе знавших Тавифу, апостол Петр пришел в Иоппию, где она жила, и, преклонив колени, совершил горячую молитву над умершей. Тавифа вернулась к жизни и прожила еще очень много лет, прославляя Бога (Деян 9, 36). Господи Иисусе, часто я унываю, думая, что моя жизнь прошла, что лучшие годы отданы алкогольному угару. Или вдруг мне начинает казаться, что прожитые годы – это лучшее, что у меня было, что ничего более интересного в моей жизни уже не будет. Забери от меня эти разрушительные, лживые и абсурдные мысли. Воскреси меня всецело к новой жизни, жизни с Тобой. Я вижу, как каждый день Ты заново собираешь по кусочкам и оживляешь меня: душу, сердце, ум, эмоции, тело. Помоги же мне сегодня применять программу «12 Шагов», и да исполнится Твоя воля.

### **8 ноября. Литургическое чтение: 1 Фес 5, 1-8**

«Все вы – сыны света и сыны дня: мы – не сыны ночи, ни тьмы. Итак, не будем спать, как и прочие, но будем бодрствовать и трезвиться. Ибо спящие спят ночью, и упивающиеся упиваются ночью. Мы же, будучи сынами дня, да трезвимся, облекшись в броню веры и любви и в шлем надежды спасения» (1 Фес 5, 5-8). Для меня трезвая жизнь – это свет, это радостная встреча с самим собой (хотя по началу она и кажется ужасной), встреча с другими людьми, с жизнью и, в конце концов, с любящим и творческим, заботливым Отцом Небесным. Я прихожу на группу АА и во время минуты молчания, которая предваряет собрание, вспоминаю, из какой тьмы я пришел в этот чудесный свет новой жизни. Я вспоминаю моих друзей, которые умерли от алкоголизма, часто так и «не придя в сознание», тех, кто все еще пьет, вспоминаю о себе... Как ни странно, эти, казалось бы, грустные минуты молчания погружают мое сознание в глубину сердца, настраивают на духовный лад и рождают в душе вдохновение жить по-новому, жить как «сын света». Вот что обещает мне ежедневный труд по 11-му Шагу: «То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума. Так как вначале мы еще неопытны, поскольку мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. <...> Мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями, но со временем наше понимание поднимется на уровень вдохновения» («Анонимные Алкоголики», с. 84). Сегодня вспоминается в Церкви святой великомученик Димитрий Солунский. Будучи проконсулом Фессалоникийской области, он, не побоявшись гнева императора Максимиана, открыто исповедал христианство. За это его заключили в темницу, а потом по приказу императора пронзили копьями. Вдохновение от Духа Святого содействовало Димитрию в его мученическом подвиге. С VII века при раке с мощами великомученика Димитрия начинается чудесное истечение благовонного мира. Господи, молитвами святого Твоего угодника Димитрия, даруй мне вдохновение прожить сегодняшний день в свете молитвы и медитации.

### **9 ноября. Литургическое чтение: 1 Фес 5, 9-13**

«Бог определил нас не на гнев, но к получению спасения через Господа нашего Иисуса Христа, умершего за нас, чтобы мы, бодрствуем ли, или спим, жили вместе с Ним. Посему увещивайте друг друга и назидайте один другого, как вы и делаете» (1 Фес 5, 9-11). И еще я читаю в том же послании: «Будьте в мире между собою» (1 Фес 5, 13). Иногда я спрашиваю себя: в чем близость новозаветных текстов и идей «Анонимных Алкоголиков», в какой точке пересекаются евангельские заповеди и философия 12 Шагов? «Иди, и поступай так же!» Все Евангелие – это призыв к действенному изменению жизни. А программа АА – это тоже программа действия. Наша программная литература растолковывает мне, выздоравливающему алкоголику, иногда просто разжевывает, как применить духовные законы к жизни. И не «к жизни» вообще, не к жизни моих соседей или близких, а к моей собственной, единственной, в чем-то никчемной, в чем-то неповторимой и прекрасной. Да так, чтобы они не оставались пустым звоном. Познакомившись с историей АА, я узнал, что наше Содружество получило импульс к росту от христианской Церкви. Само содружество – не Церковь и не церковная организация, но я убежден, что в нем действует благодать Святого Духа, ведь так много алкоголиков благодаря АА не просто остались трезвыми, но и стали счастливыми людьми. Как мне прожить этот день со Христом, как сохранить мир с самим собой и другими людьми, с которыми я встречу сегодня? Вот ответ: «Мы обнаружили, что получаем руководство в наших действиях в той мере, в какой мы перестаем требовать от Бога, чтобы Он действовал по нашему заказу и в соответствии с нашими условиями» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 118). Я начинаю ощущать Божие водительство, когда осознаю, что Бог свободен и хочет быть свободным, что Его мысли обо мне, не мои мысли. Опыт выздоровления подсказывает мне, что страх перед Богом – мой самый главный противник. Я боюсь доверить Богу руководство, боюсь, что Он причинит мне боль, отберет что-нибудь, накажет. Сегодня я молюсь святому мученику Нестору Солунскому, которого с любовью вспоминает Церковь, об избавлении от страха. Когда великомученик Димитрий Солунский был заключен в темницу, император Максимиан, ярый гонитель христиан, предавался мрачным гладиаторским зрелищам, любясь, как германец-великан по имени Лий сбрасывал с помоста на копья воинов побежденных им христиан. Отважный юноша из Фессалоникийских христиан, Нестор, пришел в темницу к своему наставнику Димитрию и просил благословить его на единоборство с варваром. Молитвами святого угодника, Нестор одолел Лия и сбросил его с помоста. Разгневанный император приказал немедленно казнить юношу-победителя. Так мученик Нестор победителем вошел в вечное Царство Божией любви. Прошу Тебя, Господи, даруй и мне мужество в невидимой брани победить сегодня моего Лия.

### **10 ноября. Память святителя Димитрия, митрополита Ростовского (Лк 8, 16-21)**

Сегодня память святителя Димитрия Ростовского, который жил в XVII-XVIII веках. Он более всего знаменит тем, что собрал и обработал жития святых на весь год. Его трудами пользуется ежедневно вся русская церковь. Жизнь святителя Димитрия была всецело посвящена выполнению этого подвижнического, грандиозного замысла. Работа требовала огромного напряжения сил, нужно было свести воедино множество разрозненных источников и пересказать их языком, доступным для его современников, с одной стороны, и достойным предмета изложения, с другой. Божественная помощь не оставляла святителя на протяжении его более чем двадцатилетнего труда. По его кончине, последовавшей 10 ноября 1709 года, у епископа Ростовского не нашли никакого имущества, кроме книги рукописей. На собраниях АА (особенно на так называемых «спикерских») перед моим мысленным взором проходят многочисленные истории людей. Эти истории очень-очень разные, но общее в них – удивительная правдивость и какой-то тихий Божий свет. Почти всегда это рассказ о постепенном чудесном превращении пьяных, потерянных, несчастных людей в людей, видящих смысл и цель в жизни, нашедших связь с Богом. Здесь всегда юмор соседствует с печалью, стыд с радостью, убежденность с растерянностью. Эти истории для меня как современные маленькие жития, только не святых, а тех, кто вдруг захотел стать святыми. Все вместе они составляют своеобразную книгу жизни АА и лучше всяких нравоучений помогают идти по пути духовного роста. Одна из основ такого роста для меня – ежедневный молитвенный труд. Сегодняшний день я начинаю с помощью 11-го Шага. Я прошу Бога, чтобы «новый день открыл, каким должен быть мой следующий шаг» и чтобы мне было дано всё потребное на этот день («Анонимные алкоголики», с. 84). И еще, из Евангелия от Луки: «Никто, зажегши свечу, не покрывает ее сосудом, или не ставит под кровать, а ставит на подсвечник, чтобы входящие видели свет...» «Мать Моя и братья Мои суть слушающие слово Божие и исполняющие его» (Лк 8, 16-17, 21). Все 12 Шагов работают как единое целое. Если я живу сегодня, руководствуясь и вдохновляясь 11-м Шагом, то я источаю мир, свет и радость; Бог посылает мне людей, которым мне есть что сказать доброго и полезного для души. Тогда у меня есть право и силы делиться опытом духовной трезвости с теми, кто еще страдает от алкоголизма. Господи, научи исполнять слово Твое, научи, как стать Твоим близким родственником.

### **11 ноября. Память преподобного Авраамия затворника и блаженной Марии, племянницы его (Лк 8, 26-39)**

Евангелие о том, как Иисус Христос исцелил человека, «одержимого бесами с давнего времени», повелев

бесам войти в свиное стадо, напоминает мне о моей болезни и о выздоровлении. По горькому опыту я знаю, что «бесоудержимость» – одна из составляющих частей алкоголизма. Когда я был действующим алкоголиком, то в пьяном или похмельном бреду совершал такие поступки, которые под стать бесноватому или сумасшедшему. Мое исцеление произошло в АА, оно продолжается каждый день. Я чувствую, как мир, душевный покой и здравомыслие вытесняют необузданность и злобу. Но происходит это постепенно и при условии моего ежедневного труда, духовной работы над собой. «Существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. Взятые отдельно, они приносят много пользы и облегчения человеку. Но когда они логически взаимосвязаны и переплетены, они образуют нерушимое основание жизни человека. Время от времени нам бывает дано заглянуть в ту запредельную реальность, которой является Царство Божие». И эта запредельная реальность уже как-то касается моей жизни: «Мы можем успокоиться и удостовериться в том, что наша судьба в этом Царстве будет в безопасности до тех пор, пока мы, пусть неуверенно, ищем волю своего Создателя и осуществляем ее» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 111). А начинаем мы с того, что регулярно посещаем группы АА.

Сегодня вспоминается Святой Церковью преподобный Авраамий затворник и блаженная Мария, племянница его (ок. 360), подвизавшиеся близ города Эдессы. Они были современниками и соотечественниками св. Ефрема Сирина, который впоследствии и написал об их жизни. Преподобный Авраамий начал трудный подвиг уединенного жития в расцвете своих лет и провел 50 лет в молитве и затворе. Преподобная Мария, племянница Авраамия, выросла, назидаемая его духовными наставлениями. Но враг человеческого рода, дьявол, совратил ее с праведного пути. На 27-м году жизни она оставила свою келью, ушла в другой город и предалась развратной жизни. Узнав об этом, святой Авраамий оделся в воинские доспехи, чтобы не быть узнанным, и отправился в город. Он разыскал племянницу, и его слово обратило ее к покаянию. Мария вернулась в свою келью и всю дальнейшую жизнь провела в молитвах и слезах покаяния. Я знаю, что только одна рюмка отделяет меня от прошлой жизни, от валяющегося в грязи пьяницы, и что «каждый день мне дается отсрочка при условии моего духовного роста».

### **12 ноября. Память священномученика Зиновия, епископа Эгейского, и сестры его мученицы Зиновии (Лк 11, 29-33)**

«Эта временная жизнь без Христа не есть жизнь, но смерть. Я лучше предпочитаю претерпеть временные мучения за моего Создателя, а потом с Ним вечно жить, чем отказаться от Него ради временной жизни». Так ответил правителю Лисию священномученик Зиновий, епископ Эгейский, когда был схвачен и доставлен на суд за распространение христианской веры среди язычников при императоре Диоклетиане (284–305 гг.). По приказу Лисия, святителя прибили ко кресту и начали пытать. Сестра святителя Зиновия, видя страдания брата, пожелала их разделить вместе с ним. Силой Христовой оставшиеся в живых после пыток на раскаленном одре и в кипящем котле, святые были обезглавлены. Сегодня Святая Церковь с любовью вспоминает память этих мучеников. Для меня их жизнь и страдания – пример верности. Господь Иисус Христос сказал мне сегодня в Своем Евангелии: «Никто, зажегши свечу, не ставит ее в сокровенном месте, ни под сосудом, но на подсвечнике, чтобы входящие видели свет» (Лк 11, 33). 12-й Шаг – это когда Господь ставит меня, «горящую свечу», на возвышенность, чтобы другой страдающий пьяница мог обрести трезвость, увидел бы свет иной, лучшей жизни. Но если я не работаю ежедневно по 11-му Шагу, то Господь не посылает мне людей для того, чтобы я делился опытом трезвости. Без 11-го Шага моя трезвость остается только внешней. «Те из нас, кто стал регулярно молиться, не могут обходиться без молитвы, как без воздуха, пищи или солнечного света... Когда мы отказываемся от медитации и молитвы, мы лишаем наше сознание, наши чувства и нашу интуицию жизненно необходимой для них поддержки» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 110–111). Мой подвиг на сегодня, моя жертва Богу (и в этом я ощущаю духовную близость со святыми мучениками Зиновием и Зиновией) – это применить программу «12 Шагов»; брать паузу, вкраплять молитву о душевном покое в ткань этого дня и принимать каждого встретившегося на сегодняшнем пути человека, как чадо Божие, со всем его плохим и хорошим. Тогда уйдет депрессия, страх и одиночество. Я ощущаю близость с Богом, со святыми и со всеми людьми. В сердце входит долгожданный мир и покой. И я благодарю Тебя, Боже, за мою трезвость в программе АА.

### **13 ноября. Память святого мученика Епимаха (Лк 11, 34-41)**

«Мы хотим, чтобы то хорошее, что есть в нас, даже в худших из нас, росло и расцветало» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 111). Двигаться вперед по духовному пути меня стимулирует или боль или призыв. Молитвенное размышление, которым я стараюсь предварить каждый день и которым я заканчиваю утренние молитвы, позволяет мне выбираться из тюрьмы моего эгоизма и погрузиться, заглянуть в божественную реальность. Сегодняшний евангельский отрывок повествует о том, как Господь Христос обличил фарисеев: «Ныне вы, фарисеи, внешность чаши и блюда очищаете, а внутренность ваша исполнена хищения и лукавства» (Лк 11, 39). Когда я пил и пьянствовал, то моей любимой ролью была мнимая респектабельность. Однако чаще всего я

выступал как актер-неудачник на провинциальной сцене. Я убеждал себя и других, что со мной все «нормально», «хорошо», что у меня «все, как у людей», что я «не хуже некоторых». Но в процессе выздоровления в АА мое вынужденное лицемерие открылось мне со всей ясностью. Оно было вынужденным, потому что правда была страшна и разрушительна, и я не мог бы ее выдержать. Открывая мне правду о моем прошлом, Господь бережно хранит меня от последствий этой правды – берет на Себя основной груз. Программа исцеления проста и ясна как детская песня, поэтому в ней просто нет места фарисейству, позе и лицемерию. Трезвость в АА учит меня отказываться от прежних стереотипов мышления и поведения, когда при помощи тщеславия, честолюбия и хвастовства я пытался скрыть от мира свою ранимость, неуверенность, пустоту. Сегодня Церковь вспоминает страдания мученика Епимаха, который был родом из Египта и долгое время жил отшельником на Пелусийской горе. Во время гонений на христиан в Александрии (около 250 г.) святой Епимах пришел в город и безбоязненно исповедал Христово учение, за что был предан мучениям. Среди людей, видевших его муки, стояла женщина с большим глазом, и капля крови мученика, попав ей на лицо, исцелила болящую. Я знаю, что меня исцеляет кровь Господа Христа и Его Пречистое Тело, которому я приобщаюсь в Евхаристии. Молитвами мученика Епимаха даруй мне, Господи, чаще соединяться с Тобой в святом причащении, очищай и дальше мое сердце ото лжи и фарисейства.

#### **14 ноября. Память бессребреников и чудотворцев Космы и Дамиана Асийских**

Святые Косма и Дамиан были родом из Малой Азии и жили в III веке. Их отец-язычник умер, когда они были еще совсем малыши. Воспитанием братьев в христианском благочестии занималась их мать, святая Феодотия. Образованные и искусные врачи они стяжали благодатный дар Духа Святого – силою молитвы исцелять душевные и телесные недуги людей; умели они лечить и животных. С больных, которых они лечили, святые врачи никогда не брали никакой платы, строго соблюдая Христову заповедь: «Даром получили, даром давайте» (Мф 10, 8). Даже по смерти святые бессребреники совершили много чудес. Они считаются покровителями христианского брака.

Исцеление от алкоголизма, с которым я безуспешно сражался многие годы, истратив немалые деньги на врачей и психологов, я даром получил в АА. Это чудо Божьей милости я стараюсь передавать другим страдающим пьяницам, их женам, детям и родителям. Для меня многие традиции и правила в нашем Содружестве стали своеобразной школой благочестия. Наша 7 традиция – когда по кругу пускается шляпа для сбора денег на чай, аренду помещения, издание литературы – напоминает о моей ответственности за группу. Ведь чай и конфеты нужно на что-то купить; кто-то должен быть казначеем, ведущим, ответственным за литературу. Поэтому действенное воплощение трезвости для меня – это служение на моей родной группе, когда я несу ответственность за какой-либо участок работы. Если я пока не тяну «ответственный» пост, я могу просто подмести пол после собрания. Но если я буду делать это с достоинством и ответственностью президента, и с юмором, то мое служение не будет мне в обузу, оно даст мне силы и радость. «Дальнейшее духовное развитие – это единственное средство более счастливой и целенаправленной жизни» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 129). Я духовно развиваюсь, воплощая в ежедневных делах милосердия принцип программы «12 Шагов». В подражание святым бессребреникам Косме и Дамиану я сегодня буду щедрее и сострадательнее к окружающим меня людям, не буду ждать «платы» за свое хорошее отношение к ним; буду приветливым с соседкой, этой почтенной старой женщиной, вражда с которой, к сожалению, опять возобновилась; короткими молитвами буду чаще напоминать себе о том, что и она, и я – чада Божии.

#### **15 ноября. Память святых мучеников Акиндина, Пигасия, Аффония, Елпидифора, Анемподиста и иже с ними (Лк 11, 47-12, 1)**

Христос с гневом, с силой обличает фарисеев, книжников и законников: «Горе вам, законникам, что вы взяли ключ разумения: сами не вошли, и входящим воспрепятствовали. Горе вам, книжники и фарисеи, лицемеры, что вы – как гробы скрытые, над которыми люди ходят и не знают того» (Лк 11; 44, 52). И далее Господь Христос предупреждает, и я чувствую, что Его слова направлены прямо к моему сердцу: «Берегитесь закваски фарисейской, которая есть лицемерие» (Лк 12, 1). Какое отношение имеют евангельские слова, которые сегодня читались во время Святой литургии, к моему выздоровлению в АА и к моей болезни алкоголизма? Оказывается, очень даже имеют. Они возвращают меня к тому страшному времени, когда я пил, когда я барахтался, словно беспомощный котенок, в стакане, когда я пил из бутылки, а «бутылка пила из меня». В отчаянии я кинулся к врачам, и они предложили мне таблетки, торпеду, эспераль и кодирование, но это не помогло: я ринулся к психологам, которые прорабатывали мое тяжелое детство, но не помогло и это; я обратился к Церкви и священникам, но, о ужас, и это не помогло или помогло на какое-то время, хотя во многом я видел отблески света, но для победы мне чего-то все время не хватало. Позже я узнал, что среди священников, психологов и врачей тоже есть действующие алкоголики, и их немало. Мне предлагали дорогие таблетки, сложную работу с душой; мне рекомендовали пост, акафисты и купания в источнике. Но алкоголизм продолжать мучить и убивать меня. А вот такие же безнадежные как я пьяницы помогли! В АА я встретил



лучших спецов, хотя у них и не было соответствующего диплома. Они указали мне верную дорогу к трезвой и осмысленной жизни. Сегодня Церковь вспоминает святых мучеников Акиндина, Пигасия, Аффония, Елпидифора, Анемподиста, а с ними до 7000 пострадавших. Акиндин, Пигасий и Анемподист, придворные персидского царя Сапора, были тайными христианами. Они жили в IV веке. Когда царь воздвиг гонение на христиан, завистники донесли ему на них. Святые претерпевали лютые муки, но оставались силою Христовою невредимы. Увлеченные примером их мужества, многие видевшие истязания мучеников, даже один из палачей, Аффоний, вельможа Елпидифор и мать царя также исповедали веру во единого истинного Бога, за что и приняли мученическую кончину. 11-й Шаг поможет мне прожить этот день в свете любви и заповедей Христовых. «В течение дня, если появятся сомнения или волнения по какому-либо поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие» («Анонимные Алкоголики», с. 85). Когда я действую, живу и мыслю, руководствуясь 11-м Шагом, тогда я становлюсь примером христианской жизни для других и в малой степени уподобляюсь сегодняшним мученикам. Господи, дай мне желание не лететь стремглав по этому дню, не скользить поверхностно по отношениям с другими людьми, а с помощью 11-го Шага двигаться в глубину сердца, чтобы встретить там мир, покой и Тебя.

### **16 ноября. Литургическое чтение: Лк 12, 2-12**

«Нет ничего сокровенного, что не открылось бы, и тайного, чего не узнали бы» (Лк 12, 2). Что это, грозное предостережение для меня? Скорее, это ободрение моих трудов по выздоровлению. Для меня слова Господа – призыв к дальнейшему духовному росту. Значит, мне нужно продолжать трудиться над своим сердцем и умом. Нередко меня одолевают мрачные мысли о своей никчемности, подступает саможаление, а иногда черные тучи неверия закрывают небосклон. Но вот что еще я услышал сегодня на Божественной литургии: «Не пять ли малых птиц продаются за два ассария[1]? и ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак, не бойтесь, вы дороже многих малых птиц» (Лк 12, 6-7). И даже если я не чувствую радости и вдохновения, если дьявольские мысли о нелюбви Бога ко мне навязчиво лезут мне в голову, я стараюсь не поступать по-старому. Прежде было два варианта: либо принять эти мысли, погрузиться в них, отдаться им, либо сделать вид, что их нет и все «хорошо». Оба варианта – проигрышные! Как говорили в древности, у дьявола две руки. Теперь я стараюсь перепоручить разрушительные мысли Богу, чтобы Он помог мне прожить время депрессии, уныния и вывел меня к свету. Чаще всего освобождение приходит не сразу, и какое-то время мне приходится подождать. Но мой опыт говорит, что терпения всегда хватает. Бог делает за меня всю работу, а мне остается только немного потерпеть. Это вполне в моих силах. В такие дни я вновь и вновь учусь отказываться от старых алкогольных представлений. В самые тяжелые минуты я делаю паузу и прошу «...чтобы новый день открыл мне, каким должен быть мой следующий шаг» («Анонимные Алкоголики», с. 84). Житие и страдания сегодняшних святых, мучеников Акепсима, епископа, Иосифа, пресвитера, и Аифала, диакона, пострадавших за Христа при персидском царе Сапоре еще более вдохновляют меня на духовный труд: после жестоких пыток мучеников держали в узах и при этом томили голодом и жаждой. Но они не отреклись от Христа. Меня не пытаются, не мучают голодом и жаждой, но и мои маленькие душевные мучения я могу посвятить Христу, пригласить Его принять их. Он отнесется к ним всерьез и с уважением, я в этом уверен! Мой духовный подвиг, каким бы скромным он ни был, – оставаться верным принципам выздоровления, из которых главный – регулярное посещение групп поддержки, работа по Программе. Моя духовная задача на сегодня – принять себя вместе с моей склонностью к депрессиям, принять других людей и практически применить 11-й Шаг. Господи, молитвами святых Твоих, благослови мой путь и мою трезвость.

### **17 ноября. Память преподобного Иоанникия Великого (846) (Гал 1, 3-10)**

Для меня жизнь АА и философия 12 Шагов – это Евангелие в миниатюре. Апостол Павел пишет о твердости в соблюдении благовестия Христа: «Удивляюсь, что вы от призвавшего вас благодатью Христовою так скоро переходите к иному благовествованию, которое, впрочем, не иное, а только есть люди, слушающие вас и желающие превратить благовествование Христово. Но если бы даже мы, или Ангел с неба стал благовествовать вам не то, что мы благовествовали вам, да будет анафема... Кто благовествует вам не то, что вы приняли, да будет анафема» (Гал 1, 6-9). Грозные, но и прекрасные слова. Как мать защищает свое дитя, так и апостол – нарождающуюся Церковь и новый христианский народ. Наши 12 Традиций тоже ограждают и защищают АА и другие 12-шаговые Содружества от жестокого мира, где мы, алкоголики, никому не нужны. И вот, чудо: содружество АА более 70 лет продолжает существовать, развиваться и спасать жизни миллионов пьяниц, не имея никакой финансовой и политической поддержки, не будучи связано ни с одним из социальных институтов. Я благодарен тем людям, которые, вдохновленные Богом и любовью, создали наш охранительный кодекс – 12 Традиций, обезопасившие мою группу АА и всё Содружество в целом. Благодарность свою я хочу выразить в работе по 11-му Шагу: «Самоанализ является способом, с помощью которого мы используем новое видение, деятельность и Божью милость, чтобы справиться с темными, негативными чертами нашего характера. Это шаг к овладению таким видом смирения, которое позволяет нам

рассчитывать на помощь Бога. Однако это только один шаг. А мы хотим двигаться дальше» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 111). Сегодня Святая Церковь вспоминает великого подвижника IX века, Иоанникия Великого, который провел в подвигах пустынночества и затвора 70 лет и достиг духовного совершенства. Он нес немыслимые подвиги ради Господа и для людей. Вот и мне хорошо бы сегодня помнить, что путь духовного совершенствования в моей жизни только начинается, что впереди много-много новых открытий, что духовная жизнь полна вызовов, приключений и чудес. Пусть мой сегодняшний шаг на этом пути будет связан со служением на вечерней группе, сегодня как раз придет несколько новичков, с которыми надо будет поговорить.

### **18 ноября. Литургическое чтение: Лк 8, 41-56**

Было время, когда я умирал. В буквальном смысле - после запоев, когда отказывали то печень, то селезенка, то голова. Проходя круги похмельного ада, я умирал духовно, интеллектуально, эмоционально. Иногда мне говорили об этом родные, иногда я с горечью и безнадежностью видел это сам. Долгое время тяжелая, с каждым запоем прогрессирующая болезнь под названием алкоголизм неумолимо подтачивала мою жизнь. Тогда из меня сочилась скверна, нечистота. Это были лживые слова, потому что приходилось врать, чтобы пить. Это были безумные, мерзкие или отчаянные мысли. Почему я вспоминаю об этом каждый раз перед началом собрания АА, когда ведущий предлагает минуту-другую помолчать и вспомнить о себе и других, «кто страдает от этой страшной болезни» или уже умер из-за нее? Да потому, что меня от действующего, пьющего алкоголика, от привокзального пьяницы отделяет одна рюмка. Вот о чем говорит мне сегодняшнее Евангелие в рассказе о воскрешении Господом Иисусом дочери Иаира и исцелении кровоточивой женщины. Раньше алкогольная гордыня заставляла меня думать о том, что я особенный, необычный, оригинальный. Сегодня группа взаимопомощи и наставник в Программе напоминают мне, что моя особенность только в том, что я не простой алкоголик, а выздоравливающий. И трезвость дается мне при условии ежедневного роста. Сегодня Церковь празднует память мучеников Галактиона и Епистимии, которые жили и подвизались в III веке в г. Эмесе Финикийском. Мученики перенесли тяжелейшие пытки, а потом их четвертовали. Иногда болезнь вновь напоминает о себе, требует своего, причиняя мне нешуточные страдания. Тогда я беру паузу, читаю «Отче наш» и молитву о душевном покое. Я учусь относиться к моей болезни со вниманием и уважением. Если мне плохо, я открываю «желтую книгу» («Жить трезвыми») и выбираю одно из действий: иду на собрание, звоню спонсору и опытным члена АА, разбираю один (только один!) ящик письменного стола, иду попить кофе и съесть мороженого в кафе с приятелем. Вечером я вернусь к работе по 10-му и 11-му Шагу. Прямо сейчас я чувствую, как в сердце возвращается ясность, мир и покой. Боль и одиночество отступают, я снова вместе с миром, другими и Богом. Святые мученики, даруйте мне твердость и мужество в подвиге выздоровления.

### **19 ноября. Литургическое чтение: Лк 12, 13-15, 22-31**

Вдохновенные евангельские слова Христа Господа: «Смотрите, берегитесь любостяжания, потому что жизнь человека не зависит от изобилия его имени... Не заботьтесь для души вашей, что вам есть, ни для тела, во что одеться... Посмотрите на лилии, как они растут: не трудятся, не прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них. Если же траву на поле, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, то кольми паче вас, маловеры! Итак, не ищите, что вам есть, или что пить, и не беспокойтесь... Наипаче ищите Царствия Божия, и это всё приложится вам». Когда я трезв, я не одинок. Даже если я наедине с собой, я не ощущаю давящего одиночества, мне спокойно и хорошо. И это происходит потому, что я чувствую близость и помощь Божию. Уходит страх, тревога и беспокойство. Я нахожусь «здесь и сейчас», я принимаю себя со своими недостатками, привычками и комплексами. Тогда слова Спасителя: «Не заботьтесь», - перестают быть только призывом и недостижимым идеалом, а становятся частью моей жизни. Мне не надо заботиться о том, каков я? Хорош? Плох? Я запутаюсь в оценках и в любом случае буду неправ. Мне надо заботиться только о том, чтобы Господь пребывал в моей жизни. На первый взгляд в такой жизни всё просто и буднично, но сколько красоты скрывается за внешней простой формой. Благодаря 11-му Шагу я начинаю видеть глубину там, где прежде видел только скуку. Мне смешно, когда я вспоминаю свои прежние мысли о том, что трезвость - для слабаков и зануд. Та яркость, которую придавал моей жизни алкоголь сейчас не стоит для меня ничего, потому что в ней нет ничего настоящего. Но новый взгляд достигается не просто так: «Мы, члены АА, люди активные: мы получаем удовольствие от решения жизненных задач, пожалуй, впервые в нашей жизни, и пытаемся оказывать действенную помощь тем алкоголикам, с которыми нас сталкивает жизнь. Неудивительно потому, что мы часто с пренебрежением относимся к серьезной медитации и молитве, считая их необязательными» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 109). Такое пренебрежение превращает внешнюю активность в пустышку. Сегодня я читаю житие ныне празднуемого святителя Павла, патриарха Константинопольского. В нем рассказывается об исповедническом подвиге святителя, и я твердо понимаю одно: когда я приглашаю в жизнь Христа, мои собственные страдания,

падения, срывы и скорби в выздоровлении, обретают смысл и цель. Святой Павел жил в IV веке во времена распространения арианской ереси. Он неоднократно изгонялся с константинопольской кафедры и закончил свой исповеднический подвиг в ссылке в Армении, в городе Кукузе, где принял мученическую кончину. Однажды, когда патриарх совершал Божественную литургию, в храм ворвались ариане и задушили Павла его омофором. Это произошло в 350 году. Господи, по молитвам святителя Павла, даруй мне мужество в моем маленьком подвиге выздоровления и укрепи меня в верности Тебе.

### **20 ноября. Литургическое чтение: 1 Тим 1, 8-14**

Вчера Церковь начала читать на богослужении послание апостола Павла к Тимофею. Читают его и сегодня, обратился к нему и я во время утреннего размышления: и вот слова, которые привлекли мое внимание: «Цель увещания есть любовь от чистого сердца и доброй совести и нелицемерной веры; от чего отступив, некоторые уклонились в пустословие, желая быть законоучителями, но не разумея ни того, о чем говорят, ни того, что утверждают» (1 Тим 1, 5–7). Апостол Павел размышляет о духовном водительстве и старшинстве в Церкви. От более опытных и уважаемых мной товарищей по содружеству АА я неоднократно слышал, что нужно обязательно выбрать себе наставника, так называемого «спонсора» (Дословно с английского – «поручителя» в программе выздоровления. Это слово вошло в АА, когда первые его члены поручались за алкоголиков в больницах и получали право вести с ними беседы). Но как это сделать? Этот неумен, тот неказист, а этот хорош всем, но заикается и очень много говорит. Я понимал, что алкогольное мышление мешает мне смотреть на других «чистым оком» и что я подвергаю свою трезвость опасности, оставаясь без наставника. Тем более, один американец со сроком трезвости в 38 лет, работавший к тому же консультантом в одной из лучших реабилитационных клиник, на мой вопрос, так ли уж необходим наставник в АА, ответил кратко и категорично: «Без наставника не может даже речи идти ни о каком выздоровлении. После посещения групп, работа с наставником стоит на втором месте в рекомендациях АА». Я стал горячо молиться Богу о том, чтобы Он послал мне наставника, а вернее о том, чтобы глаза мои открылись чуть пошире. Как-то после собрания все стали спорить и переругиваться по поводу традиций и служения на группе, а один из членов группы убирал со стола и мыл чашки. Он в этот вечер был «спикером», то есть рассказывал о своем опыте выздоровления. Когда я обратился к нему с вопросом, кто-то бесцеремонно влез в наш разговор, но тот брат спокойно сказал, обращаясь ко мне: «Закончим разговор после», – и опять пошел мыть чашки. Эта история повторилась за вечер дважды, и каждый раз я не видел его раздосадованным или злым. И тогда я сказал себе: « Попрошу его быть моим наставником. Похоже, программа АА научила его самому главному – служению». Слава Богу, этот брат согласился возиться со мной. Прошло несколько лет, и я бесконечно благодарен Богу, что Он послал мне такого замечательного «спонсора» и друга по АА. В последнее время мы уделяем время и силы работе по 11 Шагу. Наставник часто «заземляет» меня в моих воспарениях горе. Трезвенные молитвенные размышления и сердечные, глубокие обращения к Богу даются мне нелегко. Труднее всего – постоянство. В некоторые дни я теряю смысл молитвы, и тогда приходится как бы идти вслепую, опираясь на прошлый опыт. В такие дни я звоню наставнику по АА и прошу поддержки. Господи, молитвами святых Твоих, помоги мне, чтобы 11 Шаг стал стержнем этого благословенного дня.

### **21 ноября. Литургическое чтение: Лк 10, 16-21**

«Се, даю вам власть наступать на змей и скорпионов и на всю силу вражью; и ничто не повредит вам» (Лк 10, 19). Как же так?! – с горечью готов я воскликнуть иногда. – Почему не исполняются Твои обетования, Господи?! Я-то как раз часто вижу обратное: что дьявол наступает на мой ум, мои чувства, мое сознание. Бывает, что алкогольное мышление снова ставит меня в позицию жертвы, когда я якобы не несу ответственности за себя. Это такое «сухое» похмелье: голова тяжелая, злоба на себя и на мир, желание сделать кому-нибудь гадость, и при этом почти безграничное чувство собственной правоты. А ведь я уже не употребляю алкоголь несколько лет! Откуда эти состояния? Мне на помощь приходит мудрость программы АА. Во-первых, я напоминаю себе, с чем имею дело: с «властным, хитрым, сбивающим с толку», с тем, что сильнее меня («Анонимные алкоголики», с. 56). Потом, я совершаю 11-й шаг: «Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Мы должны просить вдохновение у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся. В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие» («Анонимные алкоголики», с. 84–85). Я просто медлю, тяну время, призывая Бога войти в мою жизнь. И еще я обращаюсь к Ангелу-хранителю, прося его о помощи и защите в борьбе со мной же самим. А сегодня, кстати, день Архистратига Михаила и Небесных Сил бесплотных. Значит и день моего грозного и терпеливого Ангела-хранителя! Сколько раз Ты спасал меня, когда я пьяный находился в опасности и был на краю гибели. Некоторые ситуации врезались мне в память, о некоторых я никогда не узнаю. Я благодарен Тебе, мой добрый Ангел, вестник Божий, за любовь и дружбу и за всё доброе, что ты делаешь для меня. Пусть

моей действенной благодарностью будет этот день, прожитый в свете молитвы и медитации, в мире и любви к Богу, себе и другим людям. Сегодня я подмету перед дверью моей соседки и выбью ее придверный коврик, но так, чтобы она не узнала. Ее стиль общения со мной рождает навязчивые мысли хорошенько потрясти не ее коврик, а саму почтенную женщину, но этих черных мыслей я не боюсь, предаю их Богу и Небесным силам. Господи, молитвами моего Ангела-хранителя благослови этот день.

## **22 ноября. Литургическое чтение: Лк 13, 1-9. Преп. Иоанна Колова (V в.)**

Рассказал мне Господь сегодня прекрасную притчу: «Некто имел в винограднике своем посаженную смоковницу; и пришел искать плода на ней, и не нашел. И сказал виноградарю: «вот, я третий год прихожу искать плода на этой смоковнице, и не нахожу; сруби ее: на что она и землю занимает?» Но он сказал ему в ответ: «господин! оставь ее и на этот год, пока я окопаю ее и обложу навозом: не принесет ли плода; если же нет, то в следующий год срубишь ее» (Лк 13, 6-9). Это ведь притча про меня, но не грозное предупреждение слышу я в ней, а призыв. Я был бесплодной смоковницей – снаружи обычный человек: семья, работа, дети, а внутри всё сгнило, умерло. Алкоголизм выжег, иссушил меня изнутри. И когда я впервые вошел на собрание АА, я с негодованием воскликнул про себя: «Какое здесь собралось дерьмо! Отбросы общества! Им действительно нужна помощь, но не мне. Я-то не такой как эти алкаши, я нормальный пьющий человек». И вот это «дерьмо» стало для меня питательным навозом, эти отверженные пьяницы стали единственной почвой, на которой я смог «принять правду о себе» и измениться. Я с изумлением слышу историю из жития подвижника древности преподобного Иоанна Колова. Он подвизался в египетской пустыне в V веке. Пимен Великий, которому предал себя Иоанн в совершенное послушание, заставлял его в течение трех лет таскать воду на гору и поливать засохшее дерево. Через три года однажды деревце покрылось листвой, а потом дало свой плод. Это дерево получило название «дерево послушания». Моя новая трезвая и осмысленная жизнь – это «дерево послушания». Годы я выздоравливал в содружестве АА, и вот душа ожила, жизнь стала приносить плоды. Но перед этим я каждый день поливал свое сухое ожесточенное сердце, часто не надеясь на перемены; продолжаю поливать его и сейчас: в работе по 11-му Шагу. Молитва и медитация «дает мне душевное равновесие. С ее помощью я углубляю связь между собой и Богом» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 115). Целительные средства: вода и перегной – рекомендации по выздоровлению и 11-й Шаг – помогают мне каждый день трезветь и расти духовно. Господи, помоги мне сегодня понять Твою волю относительно меня и дай силы ее исполнить («12 Шагов и 12 Традиций», с. 116).

## **23 ноября. Литургическое чтение: 1 Тим 4, 4-8**

Когда я начинаю пробуксовывать в программе выздоровления, а это выражается в том, что я пропускаю собрания АА, ищу эйфории в общении с действующими алкоголиками, испытываю тревогу и неуверенность и игнорирую собственный план, составленный на день, я снова обращаюсь к программе выздоровления. Открываю книгу «Жить трезвыми» и нахожу раздел «Пользоваться телефонной терапией». Я не поддаюсь панике, но в то же время не забываю, что я алкоголик и имею дело с «хитрой, властной, сбивающей с толку» болезнью. Но теперь у меня есть друзья и помощники по АА и, прежде всего, «спонсор», наставник. И если мне хватает сил набрать телефонный номер, то ситуация меняется: растет уверенность в себе, тревога отступает. Я прекрасно знаю, что «каждый день мне дается отсрочка при условии моего духовного роста» («Анонимные алкоголики», с. 82). В периоды кризисов я стараюсь ежедневно посещать собрания АА и заниматься на группе самым простым служением, например, мытьем чашек после группы. И еще: в такие трудные дни ничто так не поддерживает, не утешает и не вдохновляет, как соединение со Христом Господом и всей церковью в святом причастии, в Евхаристии. Когда лодка моей трезвости застревает в трясине, я усиленно гребу двумя веслами, одно из которых – конкретные действия по программе 12 Шагов, а другое – духовный и церковный труд. В сегодняшнем литургическом чтении я нашел слова: «Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением; потому что освящается словом Божиим и молитвою» (1 Тим 4, 4-5). В моей жизни, в моем характере многое непривлекательно, но процесс освящения моей жизни уже начался; не страшно, что иногда болезнь напоминаем о себе и огрызается. Теперь я не один, я с Богом и друзьями по выздоровлению. Сегодня Церковь празднует память многих святых мучеников. Ореста Каппадокийского, священномученика Милия, епископа Персидского, грузинского князя Константина и покровителя Грузии великомученика Георгия. Все они ценой крови и страданий доказали свою любовь, свою верность Христу. Моя любовь и твердость на сегодняшний день – это прожить его в свете Христовой любви. Я прошу святых мучеников о мужестве в выздоровлении и о даровании силы для этого.

## **24 ноября. Память блаженного Максима, Христа ради юродивого, Московского чудотворца (1434) (Лк 9, 37-43)**

Мы все хотим счастливой, уравновешенной жизни, уверенности и осмысленности во всех наших словах и поступках. Но нельзя прожить без боли, страданий, испытаний. Сегодняшний евангельский отрывок

рассказывает о человеческой трагедии, о болезни и бессилии. Когда Христос с тремя учениками сошел с горы Фавор, его встретил человек, который умолял исцелить его больного сына, страдающего припадками: «Его схватывает дух, и он внезапно вскрикивает, и терзает его, так что он испускает пену; и насилу отступает от него, измучив его. Я просил учеников Твоих изгнать его; и они не могли... Иисус запретил нечистому духу, и исцелил отрока, и отдал его отцу его. И все удивились величию Божию» (Лк 9, 39-40, 42-43). Если посмотреть контекст, то мы увидим, что Христос встретился с бесноватым отроком и его несчастным отцом после горы Преображения, после небесной славы и нетварного света, «когда одежда Его сделалась белою, блистающею» (Лк 9, 29). Если я хочу быть с Господом на Фаворе, придется потрудиться, поскорбеть и у подножия его. Иногда на собраниях АА я встречаю небесную, сияющую великолепием и красотой человеческую душу (когда я слышу исповеди пьяниц, истории выздоровления, когда алкоголики рассказывают, из какого ада они выбрались). Иногда испытываю непонятную радость, делюсь опытом трезвости с новичком, совершая с наставником 5-й шаг или в 9-м шаге обретая разрушенное. Но чаще мне приходится сталкиваться с проявлением болезни в себе и в других людях. И нередко это похоже на беснование и одержимость. 11-й шаг – молитва и медитация – в таких случаях являются для меня верной путеводной звездой. «Став членами АА, мы поняли, что молитва несомненно дает хорошие результаты. Они приходят благодаря знаниям и опыту. Все, кто усердно молились, ощутили в себе силу, которой у них не было до нее. Они стали мудрее, чем были. Они обрели спокойствие духа, которое устойчиво сохраняется в столкновениях с жизненными трудностями» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 118). Сегодняшний святой, блаженный Максим, Христа ради юродивый жил в XV веке в Москве. Он избрал один из самых трудных путей ко спасению, добровольно, Христа ради, приняв на себя личину юродивого. Летом и зимой Максим ходил почти совсем нагим, переносил с молитвой и зной, и холод. Он говорил: «Хоть люта зима, но сладок рай». Я ведь тоже в какой-то мере вынужден юродствовать, ведь весть о выздоровлении – это юродство для мира. Кому мы, алкоголики, нужны? Да еще вдобавок и непьющие? Только Богу и нашему сообществу, т.е. друг другу. Когда зима и темная ночь депрессии, одиночества и страстей окружают меня, я справляюсь молитвой и медитацией и ободряюсь словами святого Максима: «Люта зима, но сладок рай».

## **25 ноября. Память святителя Иоанна Милостивого, патриарха Александрийского (Лк 10, 25-37)**

Сегодняшняя притча – о милосердном самарянине – очень и очень «программная». Ведь это я израненный и окровавленный валялся на дороге. Разбойники, ограбившие и избившие меня: мое пьянство, алкоголизм, грехи и пороки, которые я совершал в подпитии и с похмелья, равнодушие в семье, халтура на работе, постоянное отчаяние и одиночество – эти разбойники совершенно истерзали меня, и я, едва живой, лежал на дороге жизни. В моем случае, мимо меня тоже прошли левит и книжник. О, как много я возлагал надежды на священников, на Церковь, на акафисты, купание в источнике и паломничества к святыням! Но странное дело. Священники в основном были строги и равнодушны к моему несчастью. «Не греши пьянством. Возьми себя в руки. Помолись и Господь исцелит», – то и дело слышал я в Церкви, но до моей души они не могли достучаться. Я кинулся к врачам и психологам. Но и тут общие рекомендации не смогли разрушить стену моего отчуждения. Нередко я встречал отстраненность и то же равнодушие. И я опять оставался один-одинешенек. А вот другие такие же пьяницы, как я, которые на своей шкуре перенесли все ужасные последствия алкоголизма, помогли. И помогают. Сломали мою стену отчуждения, недоверия и страха. Удивительное дело: в АА ко мне не лезли в душу, но и не были равнодушны! Поэтому благодаря АА я нашел не только устойчивую трезвость, о которой мог только мечтать, но и «душевный покой», надежных друзей, социальную стабильность. В конце концов, я встретил на пути выздоровления «такого Бога, с которым мне хорошо выздоравливать»: любящего, заботливого и сострадательного. То есть истинного, настоящего Бога. Святитель Иоанн Милостивый, которого с любовью вспоминает святая Церковь, – живая иллюстрация сегодняшней притчи. Он родился на Кипре в VII в. в семье знатного вельможи Епифания, по воле родителей вступил в брак и имел детей. Овдовев, Иоанн стал иноком, и его духовные подвиги привели его к патриаршеству: император Ираклий и всё духовенство упростили его занять Александрийский престол. Главным подвигом святителя Иоанна была бескомпромиссная помощь бедным и нуждающимся. Он никогда не отказывал просящим. Однажды по дороге в больницу он встретил нищего и велел дать ему 6 сребреников. Нищий, обогнав патриарха и переменяв одежду, снова стал просить милостыню. Иоанн снова дал ему 6 сребреников. Когда же нищий в третий раз попросил подаяние и слуги стали гнать назойливого просителя, патриарх приказал дать ему 12 сребреников, сказав: «Не Христос ли искушает меня?» Для меня важно научиться быть милостивым прежде всего к себе самому, тогда я смогу быть по-настоящему милостив и к другим. А это невозможно без 11 Шага, без молитвы и углубленного предстояния перед Богом. Иногда 11-й Шаг дается мне с величайшим трудом. «Иногда бунт внутри меня так велик, что я вообще не хочу молиться» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 119). В такие минуты я приостанавливаюсь, беру паузу и читаю молитву о душевном покое. Если я не хочу вернуться на дорогу, где я лежал окровавленный, израненный и полумертвый, я буду духовно трудиться и расти. Подвиг сегодняшнего дня – с состраданием и любовью взглянуть на себя; моя задача на этот день – оказать милость тому, с кем сведет меня Господь.

## **26 ноября. Память святителя Иоанна Златоустого (Лк 14, 25-35)**

Сегодня я прочитал: «Кто не несет креста своего и идет за Мною, не может быть Моим учеником». И еще: «Какой царь, идя на войну против другого царя, не сядет и не посоветуется прежде, силен ли он с десятью тысячами противостать идущему на него с двадцатью тысячами? Иначе, пока тот еще далеко, он пошлет к нему посольство – просить о мире. Так всякий из вас, кто не отрешится от всего, что имеет, не может быть Моим учеником» (Лк 14, 27, 31-33). В программной литературе АА не раз повторяется фраза: «Мы ни с кем и ни с чем не боремся.» Что это значит? А именно то, что идти с десятью тысячами – с моей силой воли, решимостью – против ста тысяч – «хитрого, властного, сбивающего с толку» алкоголизма – неразумно. Я много раз бросал пить, давал зарюки, героически держался... Все это не работало до тех пор, пока я «не отрешился от всего, что имею», пока я не пригласил в мою жизнь Бога. Уж Он-то найдет управу и на сто тысяч врагов, и на миллион. Именно Он – гарант моей трезвости. Но Бог действует через людей. Я знаю, стоит мне, например, просто придти на собрание АА, как болезнь отступает и прячется. На группе поддерживает буквально все, даже скромные плакатики на стенах: «Сегодня ты не один», «Тише едешь – дальше будешь», «Живи сам и давай жить другим». Иногда я чувствовал себя настолько эмоционально раздавленным, что мало что понимал из происходящего на собрании, но когда мой взгляд падал на наши присловья, мне становилось легче, я чувствовал любовь и принятие. Сегодня Церковь празднует память замечательного святого – Иоанна Златоуста. Вот что он пишет о любви: «Великое благо – любовь. Она сильнее огня, восходит к самому небу, и нет препятствия, которое могло бы удержать ее сильное стремление. Поистине, любовь есть крепкие стены, непреодолимая не только для злых людей, но и для дьявола». И еще замечательные слова о любви друг к другу: «Когда ты увидишь, что брат твой гибнет, не переставай увещевать его. Великое дело – сострадать бедным, но нет другого такого, как освободить от заблуждения, потому что нет ничего равноценного душе, даже весь мир не стоит ее». Житие святителя Иоанна повествует о том, что, несмотря на всенародную любовь, святитель закончил свои дни в тяжелой ссылке в Комане, истощенный болезнями. Последними словами святителя были: «Слава Богу за всё!» По опыту я знаю, что благодарность – основа выздоровления и что без искренней любви к Господу и деятельной любви к людям моя трезвость будет напоминать домик из песка. Господи, молитвами святителя Иоанна Златоуста, помоги мне сегодня провести день, руководствуясь законом любви. И да будет мне главным подспорьем молитва и медитация.

## **27 ноября. Литургическое чтение: Лк 14, 12-14**

Притча, которую я сегодня услышал в церкви, удивила меня: «Когда делаешь обед или ужин, не зови друзей твоих, ни братьев твоих, ни родственников твоих, ни соседей богатых, чтобы и они тебя когда не позвали, и не получил ты воздаяния. Но, когда делаешь пир, зови нищих, увечных, хромых, слепых: и блажен будешь, что они не могут воздать тебе; ибо воздастся тебе в воскресение праведных» (Лк 14, 12-14). Но потом я посмотрел, кому это было сказано, в какой ситуации. Господь наблюдал, как приглашенные на трапезу выбирали лучшие места – все делалось по рангу и по обычаю. Но Христос предложил им другой взгляд на ситуацию: «Всякий, возвышающий сам себя, унижен будет; а унижающий себя возвысится» (Лк 14, 11). У людей ценится известность, богатство, благопристойность. А у Бога другая мера, другой взгляд: тот, кто отвержен у людей, ценен и любим в очах Божиих. Наши собрания АА часто подтверждают эту истину. Господь Сам собрал всех нас – пьяниц, отверженных, нищих, больных. Иногда, поверьте мне, собрание АА становится похоже на духовный пир – пир веры, принятия, радости и благодарности. Я переживаю это очень остро: смех, радость, печаль и слезы, чашка чая с конфетой – и атмосфера прощения и исцеления. Там мне рады, там меня ждут; я нужен группе. Слова кроткого Господа о смирении стали девизом моего духовного роста. Смирение освобождает меня от страхов, которыми была исполнена моя прежняя алкогольная жизнь, например, от страха не соответствовать ожиданиям общества или своим собственным идеалам. Что я противопоставлю такому страху? Смирение, то есть понимание своей меры, которая не мала и не велика, а такова, какой захочет ее сделать Господь. Важным шагом, действенным шагом в этом направлении является постоянная молитва, погружение в глубину сердца. «Каждый член АА со стажем может рассказать, что его дела неожиданно чудесным образом стали идти намного лучше, когда ему удалось улучшить свой сознательный контакт с Богом» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 118). Сегодняшние святые – апостол Филипп и святитель Григорий Палама. После Вознесения Христа апостол Филипп проповедовал слово Божие в разных странах. Он засвидетельствовал свою любовь ко Христу мученичеством: его распяли на кресте. Святитель Григорий Палама, который жил и подвизался в XIV веке, – покровитель христианских молчальников и молитвенников. Он отстаивал учение о внутреннем, сердечном делании. Опыт выздоровления говорит мне, что голос Божий звучит в тишине и что, только имея опыт этой тишины, я могу говорить с другими алкоголиками, могу стать апостолом трезвости. Господи, молитвами святых Твоих научи меня углубленной сердечной молитве и медитации.

## **28 ноября. Память мучеников Гурия, Самона и Авива (IV в.) (Лк 15, 1-10)**

Благодарность, светлые, позитивные мысли о себе и обо всем мире, осмысленные продуктивные поступки. Об этом не перестает повторять изо дня в день Программа выздоровления 12-ти Шагов. Сегодня я услышал в Церкви притчу о потерянной овце. Эта притча умилением и радостной благодарностью отозвалась в моем сердце, ведь это я и есть заблудившаяся овца, которую разыскал Господь мой Иисус Христос. «Сказываю вам, что на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, нежели о девяноста девяти праведниках, не имеющих нужды в покаянии» (Лк 15, 7). И еще: «...Бывает радость у Ангелов Божиих и об одном грешнике кающемся» (Лк 15, 10). Наше содружество АА для таких овец. Из 99 праведников до нас пока ни один не дошел. Радость бывает у участников собрания и оживление на группе, когда приходит к нам новичок. Неподдельная радость оживляет собрание, что еще один человек решился на подвиг изменения своей жизни. В программной литературе сказано, что «духовную сущность анонимности составляет жертвенность» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 204). Чем дольше я выздоравливаю в АА, тем больше убеждаюсь, что жертвенность – это один из главных принципов и основных инструментов нашего движения. Но настоящая евангельская жертвенность не похожа на ту жертвенность, которой часто хвалятся, бравируют действующие алкоголики, когда «пьяному море по колено». Эта жертвенность трезвенная, разумная, она основана на любви и свободе, а не на кураже и безответственности. Подвиг сегодняшних святых – мучеников и исповедников Гурия, Самона и Авива, которые пострадали при императорах-гонителях Диоклитиане и Максимиане в начале IV века, – напоминает мне, что без жертвенности, без отказа от себялюбия и эгоизма я не смогу по-настоящему остаться трезвым, не смогу соединиться с Богом. За отказ принести жертву идолам мучеников пытали самым жестоким образом, а потом умертвили.

Господи, молитвами мучеников Гурия, Самона и Авива, помоги мне прожить этот день в свете жертвенности и любви, которая изгоняет всякий страх.

### **29 ноября. Память апостола и евангелиста Матфея (Лк 16, 1-9)**

«Приобретайте себе друзей богатством неправедным, чтобы они, когда обнищаете, приняли вас в вечные обители» (Лк 16, 9). Так заключил Господь притчу о неверном управителе, которую я сегодня услышал в церкви. Что же это за неправедное богатство, которым я вдобавок могу приобрести друзей? И не просто друзей, но таких, которые помогут мне наследовать Небесное Царство. Мое злое богатство – это болезнь под названием алкоголизм. А как я могу приобрести себе спасение в вечности благодаря алкоголизму? Конечно же путем активного полноценного выздоровления и, в первую очередь, посредством 12-го Шага, когда я помогаю другим страдающим пьяницам. А еще мне приходит в голову иная параллель: когда в конце группы по кругу пускается мешочек для сбора денег на чай, сладости и аренду помещения, я вспоминаю, сколько денег я оставил в ресторанах и винных магазинах, и стараюсь не скупиться, хотя денежные суммы, потраченные на пьяную жизнь, были просто огромными. Моя родная группа – это место, где я выбираю жизнь вместо смерти, свет вместо тьмы. Мне ли не позаботиться, чтобы на группе были все необходимые мелочи: чашки, чайник, стулья, угощение к чаю, литература для новичков. В каком-то смысле, жертвуя согласно 7 традиции АА, я приобретаю себе сбережения для вечности, ведь моя трезвая жизнь – начало духовного пути, спасения души. Сегодня Церковь вспоминает святого апостола Матфея. Он был сборщиком податей для Рима, мытарем. Мытари, собирая подати с соплеменников, слыли людьми корыстолюбивыми и жестокими и считались у иудеев за предателей родины и изменников. Матфей, услышав призыв Иисуса Христа: «Иди за Мной», оставил свою хлебную должность, пошел за Спасителем и стал Его близким учеником. В своем Евангелии, которое стоит в ряду книг Нового Завета первым, святой апостол Матфей запечатлел земную жизнь Богочеловека Иисуса Христа. История Матфея – достойный пример горячей веры и жертвенности. «Все отвергнуть» – один из девизов содружества АА. С решимостью я оставляю свои прежние алкогольные представления и убеждения, а вместе с ними и всю свою прежнюю жизнь. В программной литературе меня задело слова: «Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы освободим наши рассуждения от неверных мотивов» («Анонимные Алкоголики», с. 84). Господи, по молитвам святого апостола Матфея, даруй мне в это день решимость отказаться от алкоголизированных убеждений, слов и поступков.

### **30 ноября. Память святителя Григория Чудотворца, епископа Неокесарийского (Лк 16, 15-18; 17, 1-4)**

«Что высоко у людей, то мерзость пред Богом» (Лк 16, 15). Эти грустные слова Спасителя, сказанные фарисеям, нередко становятся путеводным указанием по стране трезвости. Быть успешным, зубастым, иметь престижную работу и хороший материальный доход – вот соблазны мира сего, которые не раз заставляли меня «бежать впереди паровоза». Внутри царили разруха и запустение, моя жизнь была в опасности, а я волновался о том, будет ли прибавка к зарплате. Теперь, возрастая в трезвости, я меньше думаю о материальном, но, как ни странно, меня начинают больше ценить на работе, так что материальная сторона жизни становится лучше. Когда же приходят мысли о том, чтобы чего-то «добиться», я ощущаю приближение моего прежнего безумия, в котором я провел столько лет, когда внешнее и внутреннее были в затажном и

непримиримом конфликте. Я знаю, что в больших деньгах и в желании прочного, гарантированного материального благополучия для меня таится опасность. Первым делом – главное, – учит меня Программа 12-ти Шагов. А что для меня сейчас главное? Конечно, выздоровление, которое началось с получения физической трезвости и продолжается в поисках трезвости духовной и Бога, «с которым мне хорошо выздоравливать». Содружество АА не обременяет себя финансовыми проектами, «...чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели». А главная цель – духовно расти самим и пробуждать к этому других алкоголиков, которые все еще страдают. Пример святителя Григория Чудотворца, которого сегодня вспоминает святая Церковь, для меня является очень важным. Однажды по наущению злых и завистливых людей некая блудница стала при народе бесстыдно требовать от Григория денег за якобы совершенный с нею грех. Не боясь публичного позора и видя, что никакие увещания не помогают, святитель велел своему слуге дать нечестивице, сколько она просит. Как только она взяла деньги, ею овладел злой дух, она стала кричать в припадке и, рассказав всю правду, умоляла святителя Григория о помощи и исцелении, что тот и исполнил. Правда Божия, честность перед собой и другими людьми, готовность бескорыстно помогать другим, всё еще страждущим алкоголикам – вот фундамент моей трезвости, вот начаток спасения. Слова Господа Христа – «Ищите прежде Царствия Божия и правды Его», а все остальное «приложится вам» – пусть будут для меня девизом и темой размышления сегодня.

### **1 декабря. Литургическое чтение: Лк 9, 57-62**

Сегодня первый день зимы, и у нас, в России, это хорошее время, когда снег укутывает деревья и дома своей белой шубой, так что наш большой город становится оживленнее и уютнее. Выздоровление в АА несет мне и другим людям, которые окружают меня, радость и оживление. Сегодняшний евангельский отрывок учит меня неуклонно двигаться вперед по программе выздоровления. Моя болезнь – это лента эскалатора, движущаяся вниз, так что если я хочу оставаться на месте, я должен идти вверх, а если я хочу двигаться вперед, то мне нужно идти в два раза быстрее.

12-й Шаг нашей программы выздоровления, наверное, самое яркое чудо в содружестве АА. «Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя дает интенсивная работа с другими алкоголиками. Она помогает там, где все другие средства бессильны» («Анонимные Алкоголики», с. 86). Когда на собрании я делюсь опытом трезвости с братьями и сестрами, когда я работаю с «подспонсорным», или поручаемым, когда приходят на группу новенькие, еще совсем «сырые», испуганные и зажатые, я что-то отдаю, я рассказываю о своем опыте выздоровления. И тогда я вижу, как чудо 12-го Шага происходит со мной – уходят депрессия и раздражение, я ощущаю себя твердо стоящим на ногах; радость и умиротворение окутывают мою душу подобно тому, как снег белым покровом ложится на поля и укутывает их до весны. Сегодня Церковь празднует память святых мучеников Закхей и Алфея, которые пострадали при императоре Диоклетиане. Диакон Гадаринской церкви святой Закхей открыто исповедал свою веру, за что был схвачен и заключен в темницу. Святой Алфеем, чтец Кесарийской церкви, ревнуя о славе Божией, уговаривал христиан, которые, устранившись от пыток, соглашались принести жертвы языческим богам, не изменять своей вере. За это он был схвачен и после истязаний и пыток брошен в темницу, где был заключен Закхей. На утро их обезглавили. Святым мученикам дана была сила мужественно перенести страдания потому, что они думали не о себе, а о других людях, о Христе. Когда я учусь отдавать себя другим людям, когда я жертвую своими силами, временем, деньгами, я не один, я вместе со Христом. Господи, молитвами святых мучеников, научи меня жертвенной любви, помоги мне делиться своим опытом трезвой жизни.

### **2 декабря. Память святителя Филарета, митрополита Московского (Лк 12, 16-21)**

Сегодняшняя евангельская притча соприкасается с основной идеей нашей программы выздоровления: «отдавая, мы получаем». Эта притча о безумном богаче. Жить только для себя, собирать, заботиться лишь о своем теле – это действительно безумие. Ведь чтобы стать человеком по-настоящему, надо выйти за собственные пределы, надо соединиться с другими людьми. Когда я пил, я не мог думать ни о ком другом, у меня просто не было сил еще на кого-то. Алкоголизм называют болезнью безумия, потому что алкоголь, подобно другим наркотикам, уводит человека из реальности в выдуманный мир. Вот что говорится о 12-м Шаге: «Ваша жизнь приобретет новый смысл. Следите за тем, как люди выздоравливают, как они, в свою очередь, начинают помогать другим, как они перестают быть одинокими, как вокруг вас возникает братство. Широкий круг друзей несет с собой ценный опыт, которым не следует пренебрегать. Мы уверены, что вы от него не откажитесь. Частые контакты с новичками и друг с другом станут яркими событиями вашей жизни» («Анонимные Алкоголики», с. 86). 12-й Шаг – не только краеугольный, но и пробный камень моей трезвости. И если давно Бог не посылает в моей жизни пьяниц, которым я мог бы открыть сокровища нашего содружества АА, значит, чего-то не хватает в моем выздоровлении, значит, я еще не пробудился духовно, значит, я не применяю принципы АА во всех жизненных ситуациях. Сегодня святая Церковь с любовью вспоминает



святителя Филарета Московского. Помимо многих замечательных дел на благо Церкви, он осуществил перевод Библии на русский язык. Но чего ему это стоило, как его только не клеймили и не обвиняли в модернизме и неправославии. Целиком перевод Священного Писания вышел в свет лишь по смерти великого святителя. А при жизни мудрый митрополит Филарет ждал более 40 лет, пока Церковь оказалась готова воспринять русскую Библию. Его пример – это поддержка и ободрение для меня, когда я чувствую себя «пророком без чести» в своем отечестве, когда меня не понимают священники, врачи, психологи, чиновники и даже родня; когда пьяница, которому я доношу идеи выздоровления, посылает меня к дьяволу или же смеется мне в лицо. Ведь я тружусь для вечности, ради Христа, стараюсь не обслуживать свою гордыню, а богатеть в Бога. Господи, по молитвам святителя Филарета, укрепи меня в подвиге 12-го Шага.

### **3 декабря. Литургическое чтение: Лк 17, 20–25**

«Радость жизни является темой Двенадцатого шага, а его главным девизом – действие. Здесь мы обращаемся к нашим товарищам по несчастью, другим алкоголикам, которые еще страдают. При этом мы узнаем, что значит давать, ничего не требуя взамен» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 120). Когда я пил, вернее болел – и сейчас я отчетливо вижу, что вся моя прошлая алкогольная жизнь – это болезнь, сон, – то радости почти не испытывал. Какая же радость в пьяном веселье? Теперь, в новой, обновленной жизни я вижу, как радость и умиротворение посещают меня все чаще и чаще, а депрессии не властвуют надо мной. «...Царствие Божие внутрь вас есть», – учит меня сегодняшний евангельский отрывок. Если в пьяной жизни в моей душе царили хаос и смятение, то в трезвой жизни я учусь пускать в свою душу небесного Царя. Иногда я ощущаю отсвет Его Царства в своем сердце. «Наш последний шаг провозглашает, что освоив Программу всех Шагов, мы обретем нечто, называемое духовным пробуждением» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 120). А настоящая радость, как я теперь понимаю, это и есть духовное пробуждение. Как и другие настоящие чувства (печаль, сочувствие, гнев), а не их алкоголизированные суррогаты. Тема сегодняшнего дня – это радость. Я уже знаю, что нужно, чтобы радость вошла в мое сердце. Отдавать себя другим людям. Буду этому учиться. Я прошу Тебя, Господи, послать мне сегодня тех людей, которым нужна моя помощь; прошу Тебя, чтобы философия 12-го Шага освещала этот день.

### **4 декабря. Введение во храм Пресвятой Богородицы (Лк 10, 38–42; 11, 27–28)**

Сегодня в Церкви большой праздник – Введение во храм Пресвятой Богородицы. Родители Девы Марии, праведные Иоаким и Анна, молясь о разрешении неплодства, дали обет, что если родится дитя, то они посвятят его на служение Богу. Когда Пресвятой Деве исполнилось три года, святые родители решили выполнить свое обещание. Собрав родственников и знакомых, одев Марию в лучшие одежды, с пением священных песней, с зажженными свечами в руках привели ее в иерусалимский Храм. В этот день читается в церкви евангельская история о посещении Господом Иисусом двух благочестивых сестер: Марфы и Марии. В то время как Марфа заботилась о большом угощении, Мария «села у ног Иисуса и слушала слово Его». Тогда Марфа с возмущением обратилась к Спасителю: «Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? Скажи ей, чтобы помогла мне». А Иисус сказал ей в ответ: «Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у нее» (Лк 10, 40–42). Чтобы мое служение, мой 12-й Шаг не стал назойливой суетливостью, я должен сначала научиться слушать и слушаться. В моем случае это значит слушать тех, кто впереди меня на пути выздоровления и с доверием применять принципы трезвости во всех моих делах. Конечно, служение на группе, работа с новичками, донесение вести о выздоровлении до страдающих пьяниц крайне важны для меня, но если я еще не обрел эмоциональную и духовную устойчивость, как я могу учить тому, чего не имею сам. Духовное развитие – это задача не только на какой-то определенный период, это принцип всей моей трезвой жизни. Сегодня я постараюсь провести день в душевной тишине и благоговении, чтобы сохранить чистоту праздника Божией Матери. Пресвятая Богородица, молю тебя: помоги мне сегодня нести идеи трезвости своим личным примером и избавь от празднословия.

### **5 декабря. Литургическое чтение: Лк 18, 15–17, 26–30**

Удивительные слова услышал я сегодня в церкви. «Пустите детей приходиться ко Мне и не возбраняйте им; ибо таковых есть Царствие Божие. Истинно говорю вам: кто не примет Царствие Божие, как дитя, тот не войдет в Него» (Лк 18, 16–17). И еще: «Нет никого, кто оставил бы дом, или родителей, или братьев, или сестер, или жену, или детей для Царствия Божия, и не получил бы гораздо более в сие время, и в век будущий жизни вечной» (Лк 18, 29–30). Я хорошо помню, что когда я пил, то чувствовал себя стариком, гадкой развалиной, которой ничего не интересно, кроме стакана. Круг моих друзей и интересов постепенно сужался, и, хотя я хорохорился и по временам старался делать хорошую мину при плохой игре, я чувствовал, как бутылка поглощает меня быстрее, чем я – ее содержимое. Поначалу, придя в содружество АА, я опирался на свои алкогольные стереотипы, т.е. ничему не верил. В этом, как ни странно, мне помогала моя ригористичная

церковная позиция. «Здесь и не пахнет святыми Отцами. Где же аскетика, где подвиг? Что это за Высшая еще Сила?» Позже, я узнал, что «хитрый, властный, сбивающий с толку» алкоголизм протоптал дорожку и к моей религиозности: искаженные образы Бога и Церкви только поддерживали в равновесии алкоголизированную систему убеждений, питали мой псевдохристианский фанатизм. Потребовалось время, чтобы голова моя прояснилась, и моя церковность тоже начала приходить в норму. Работая по 12 Шагам, я ощутил, как ко мне постепенно возвращается детская чистота и что я могу в простоте принимать принципы нашей программы. Я осознал, что могу обрести Бога, только если прежде я обрету трезвость. Делая меня трезвым, Бог постепенно открывает мне Себя. Претворяя в жизнь все рекомендации АА: посещение собраний, общение с наставником, чтение литературы, служение на группе и работу по Шагам, – я обретаю опыт настоящей духовной жизни в трезвении. Сегодня святая Церковь вспоминает многих святых и среди них мученика Менигна, который был простым ремесленником и занимался отбеливанием холстов. Дважды в своей жизни он слышал глас с неба, призывавший его пострадать за Христа. Во время гонения на христиан при императоре Декии (III в.) он разорвал висевший на площади указ нечестивого императора и объявил себя христианином. За это он был схвачен и после жестоких пыток обезглавлен. Согласно преданию, из уст мученика вылетела белоснежная горлица. В моей новой осмысленной жизни я обрел много друзей в Содружестве: и братьев, и сестер; многие двери и сердца открылись для меня. В моей церковной жизни тоже начались изменения, я стал понимать истины, которые прежде годами только слышал, не умея и не желая применить их к себе. Молитвами святого мученика Менигна, Господи, помоги мне обретать детское доверие Тебе и осмысленное послушание Церкви.

### **6 декабря. Литургическое чтение: Мф 11, 27-30**

Иногда я слышу от моих церковных знакомых: что, мол, для меня важнее: трезвость или Бог? Церковь или содружество АА? Это противопоставление в моем случае почти не имеет смысла. Опираясь на примеры из литературы АА, на опыт выздоровления, я хотел бы показать им, что выздоровление в АА не противоречит моей жизни в Церкви, наоборот, одно питает другое. Порой мне не хватает цельности, крепости, упорядоченности, эмоциональной стойкости. Это признак того, что выздоровление в АА дало крен, и тогда я иду к наставнику по Программе. Иногда я чувствую, что в духовной жизни я стою на месте, что христианское напряжение ушло из жизни, что я почти не молюсь, забросил дела милосердия, редко причащаюсь Христовых Таин. Тогда я иду в свою церковную общину, обращаюсь за помощью к священнику. Я твердо знаю, что без помощи Божией и моя трезвость, и моя церковность ничего не стоят. Сегодня в Церкви празднуется святой Александр Невский, великий князь и великий святой. Вчитываясь в его житие, я вижу, что он был и талантливым полководцем, и бесстрашным воином, и мудрым, искусным политиком. Не только знаменитое Ледовое побоище 1242 года стало его победой. Благодаря святому князю, его хитроумной политике в общении с татарскими ханами, Русь смогла свободно дышать, а вскоре началась эпоха великой христианизации языческого Востока. В этом было пророчески угадано св. Александром историческое призвание Руси. В Евангелии сегодня я читаю: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас. Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня: ибо Я кроток и смирен сердцем; и найдете покой душам вашим» (Мф 11, 28-29). А слова из программной книги вторят евангельским: «Лучший источник эмоциональной стабильности – это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 131). Когда я делюсь опытом трезвости с другими пьяницами, будь то на собрании, на работе или на улице, я вношу свою лепту в дело всемирного масштаба. Все мы связаны друг с другом, соединены со Христом и во Христе. Чтобы расти в программе, мне нужно и мужество, и мудрость, и я прошу об этом святого князя Александра.

### **7 декабря. Память великомученицы Екатерины (Лк 19, 12-28)**

Сегодня в Церкви читается история о богатом юноше, который хотел стать учеником Иисуса Христа, но не решился расстаться со своим именем. Прочитав отрывок, я остановился на фразе: «Удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царство Божие». С удивлением я вспомнил, с каким недоверием, с какой болью я отказывался от своего «богатства» – алкоголя и той свободы, эйфории и драйва, которые он мне давал. Мне казалось, что Бог отбирает у меня самое ценное, то, что придает смысл и радость моей серой жизни. При этом пить я уже не мог, ведь я был на грани жизни и смерти. Но и не пить я не мог. Я отчетливо помню свой ужас от мысли, что если я откажусь от алкоголя, моя жизнь станет скучной и пресной. Мне кажется, в каком-то смысле я понимаю чувства того иудейского юноши. Но теперь-то я знаю, что обмен, который предложил мне Господь посредством программы АА, был для меня очень выгоден. Я выиграл от него многократно. Теперь, работая по 12 Шагу, я учусь делиться этим открытием, «отдавать, ничего не требуя взамен», «утешать, а не быть утешенным; понимать, а не быть понятым» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 112). У меня не очень получается, но меня утешает мысль: то, что я *могу* делать сейчас, раньше казалось мне чем-то запредельным.

Сегодня праздник святой великомученицы Екатерины (IV в.). Она была дочерью правителя Александрии Египетской Конста. Обладая редкой красотой и умом, девушка получила блестящее образование, изучила произведения лучших античных философов и ученых. Хотя многие сватались к ней, она всем отказывала, объявив, что выйдет замуж только за того, кто превзойдет ее в знатности, красоте и мудрости. Однажды ей явился Христос, Он поразил ее своим великолепием, а еще тем, что Он не претендовал на ее свободу. Возжелав стать ближе к Тому, Кого она узнала в видении, Екатерина приняла святое крещение. Христос явился во второй раз святой деве и обручил ее Себе в невесты. Когда видение кончилось, на руке Екатерины светилось кольцо – дивный дар Небесного Жениха. Далее в житии рассказывается, как Екатерина пострадала за свою веру и была убита. Спасибо за эту историю! Благодаря ей я понял: Бог настолько великолепен, что когда мое сердце по-настоящему обращается к Нему, Он становится объектом моего желания, предметом моей любви. Как же это отличается от моих прежних плоских мыслей, когда я думал, что религиозная жизнь это строгое соблюдение моральных и обрядовых предписаний, постоянное переживание своей никчемности, чувство вины и страха, сдабриваемые смутной надеждой на загробную награду! Работа по Шагам открыла мне глаза на то, что духовная жизнь привлекательна и интересна, хотя и необычайно трудна. Господи, дай мне решимость все отринуть: честолюбие, сребролюбие, страх, гордыню, – чтобы нести весть о выздоровлении и о том, что Тебя можно полюбить. Святая великомученица Екатерина, помоги мне полюбить Христа всем сердцем.

### **8 декабря. Память священномученика Климента, папы Римского (Еф 1, 16-23)**

«Если мы по-настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей. Это отношение стало абсолютно новым для нас и дало многим из нас внутреннюю силу и покой души, которые не могли поколебать недостатки других и несчастья, случившиеся с нами не по нашей вине» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 131). Отказываясь от алкогольной зависимости, от других разрушающих меня зависимостей, наверно, главная из которых – зависимость от чужого мнения, я все яснее вижу свою зависимость от Небесного Отца. И это меня радует и вдохновляет. Один священник в Латвии некогда говорил мне: «Пойми, твоя жизнь зависит только от Бога». Сейчас, по прошествии многих лет, я начинаю понимать смысл его слов. Явственно связь с Богом я переживаю на святой Евхаристии, когда соединяюсь с Ним и всей Церковью в единое Тело, глава которого есть Иисус Христос, как сказано в сегодняшнем апостольском послании (Еф 1, 22). Постепенно мне открывается глубинный духовный смысл программы 12 Шагов; теперь просто не пить для меня уже слишком мало, я хочу духовного обновления и получаю его, если ежедневно применяю нашу Программу. Сегодня Церковь вспоминает замечательного святого I века – священномученика Климента, папу Римского. Он родился в Риме в богатой и знатной семье. Живя в Риме, он получил прекрасное образование, был окружен роскошью и приближен к императорскому двору. Но его не радовали утехи, языческая премудрость не увлекала его. Он стал задумываться над смыслом жизни, и когда в столицу дошла весть о Христе и Его учении, святой Климент оставил дом и имение, принял крещение от святого апостола Петра и стал его ревностным учеником и постоянным спутником, разделяя с ним труды и страдания. Апостол Петр незадолго до своей кончины рукоположил Климента во епископа города Рима. Апостольская деятельность святого вызвала гнев императора Трояна, и он сослал его в отдаленные каменоломни, а потом утопил святого в море. Отличительным качеством святого Климента была его жертвенность и любовь к людям, любовь до забвения себя, до страданий и смерти. Я знаю, что без любви мое выздоровление в АА и моя церковность не стоят и ломаного гроша. Господи, по молитвам святого Климента, даруй мне сегодня горячую любовь к Тебе и другим людям.

### **9 декабря. Память святителя Иннокентия, епископа Иркутского (Лк 13, 10–17)**

Сегодняшний евангельский отрывок повествует об исцелении Христом Господом согбенной женщины, которая восемнадцать лет имела духа немощи: «Она была скорчена и не могла выпрямиться. Иисус, увидев ее, подозвал и сказал ей: женщина! ты освобождаешься от недуга твоего. И возложил на нее руки; и она тотчас выпрямилась и стала славить Бога» (Лк 13, 11–13). Господи, я благодарю Тебя от всей души, от всего помышления, всем сердцем и телесным составом! Ты позвал меня, когда алкоголизм согнул меня пополам, когда я, скорченный и измученный, был обращен вниз, к бутылке. Ты вырвал меня из тины и болезни и поставил на ноги. Теперь я выпрямлен во весь рост человеческого достоинства. Хотя мышцы по инерции иногда хотят принять прежнее положение. Уходит страх перед Тобой, другими людьми и жизненными обстоятельствами. Я чаще и чаще чувствую Твое дыхание, Твое тепло. Душевный покой и тихая радость – теперь нередкие гости в моем доме. Скорченная евангельская женщина, освободившаяся от продолжительной тяжелой болезни, стала славить Бога. Мое восславление, моя благодарность – отдавать себя другим страдающим алкоголикам, нести идеи и принципы нашей Программы в мир, помогать другим людям, ничего не требуя взамен. «Вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с жертвенностью и

бескорыстными поступками, направленными на созидание» («Анонимные Алкоголики», с. 90). Сегодня прославляется в Церкви святитель Иннокентий, епископ Иркутский. Он подвизался в XVIII в. Вся его миссионерская и епископская жизнь была наполнена скорбями и лишениями. По странному недосмотру Сената он не получал жалованья до самой смерти и терпел крайний недостаток в средствах. Однако святитель не только не озлобился, но смог стать светочем Евангелия в Сибири. Как бы ни была трудна и неустроенна внешняя жизнь, я учусь меньше зависеть от обстоятельств, и не терять внутренний мир и спокойствие по пустякам. Господи, по молитвам Твоего угодника святителя Иннокентия, помоги мне сегодня нести радость и мир людям, быть проводником Твоей любви и славы.

### **10 декабря. Память великомученика Иакова Персянина**

«Боящийся не совершенен в любви», – пишет апостол Иоанн Богослов. Я пил потому, что прятался от страха в бутылку. Потом похмельный страх настигал меня и терзал измученные нервы. Жить без бутылки было страшновато. Тревога, стыд и страх – мои неразлучные спутники и путеводители по стране никчемности, по царству граненого стакана – преследовали меня в первые месяцы трезвости в АА. Вот почему так неуютно было поначалу выздоравливать в Программе. Я боялся, что жизнь без бутылки будет для меня настоящим мучением. Ведь так бывало в перерывах между запоями. Каково же было мое удивление, когда в новой трезвой жизни страх стал уходить. Иногда мне надо смотреть ему в глаза, идти на страх, как бы это ни казалось трудным. И страх отступал, улечивался. Я стал молиться Господу о преодолении страха, пристально рассматривал предмет моих тревог. По большей части это оказывались фантомы, несуществующие пугала, которые создавались по образцам моих прежних алкогольных представлений. Я узнал, что «любовь изгоняет страх». Сегодняшний святой, великомученик Иаков Персянин (Рассеченный), родился в IV в. в благочестивой христианской семье, богатой и знатной. Он занимал высокую должность при дворе одного персидского царя. В одном из военных походов Иаков, прельщенный царской милостью, побоялся признать себя христианином и вместе с царем принес жертву идолам. Узнав об этом, жена и мать Иакова написали ему письмо, в котором укоряли и призывали покаяться. Иаков осознал всю тяжесть своего греха и, исповедав себя христианином, перенес за Господа лютые мучения. Мученика положили на плаху и отсекали поочередно пальцы на руках и ногах, затем руки и ноги. Истекающий кровью Иаков был обезглавлен. Если я и отступаю, ошибаюсь, падаю и грешу, я не унываю. В трезвости я узнал, что имею право на ошибку. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Я не буду корить себя сегодня за свой страх и ошибки, я просто буду идти дальше.

Господи, молитвами святого Иакова, помоги мне сегодня противопоставить моим страхам Твою любовь.

### **11 декабря. Литургическое чтение: Евр 4, 1–13**

«Слово Божие живо и действенно и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные. И нет твари, сокроенной от Него, но всё обнажено и открыто перед очами Его: Ему дадим отчет» (Евр 4, 12–13). В свете Божией любви и правды открывается передо мной новый день. Если фундаментом моей жизни стало выздоровление в содружестве АА, а основой духовности – соединение со Христом и возрастание через таинства Православной Церкви: исповедь и причащение, то каждый день – это встреча. Встреча с новыми людьми, с любящим и любимым Господом, с новым самим собой. Даже если я не чувствую себя всегда здоровым физически или если уныние давит на меня, я прошу у Бога наполнить мой день трезвомыслием и любовью. Для этого я ежедневно питаю душу чтением Слова Божия, которое словно мечом счищает с меня греховную шелуху; для этого я читаю программные книги, они очищают ум от прежних пьяных представлений и страхов. Сегодняшний святой – преподобномученик и исповедник Стефан Новый, который пострадал за почитание святых икон при императорах-иконоборцах в VIII в. Как его ни убеждали лестью, обещанием богатства и славы, как ни терзали темницами и пытками, он остался непоколебим в своем исповедничестве, даже до смерти. В трезвости я впервые начал видеть в себе образ Божий. По временам болезнь под названием «алкоголизм» терзает, причиняет боль, «хитрая и сбивающая с толку», но я остаюсь верен принципам выздоровления: посещаю собрания, общаюсь с наставником, работаю по Шагам, занимаюсь служением, изучаю программную литературу – а значит, остаюсь трезвым и счастливым. 12-й Шаг, работа с новичками, приносит мне наибольшую радость и умиротворение, ибо отдавая себя людям, я получаю дары от Бога.

Господи, по молитвам преподобномученика Стефана, помоги мне сегодня потрудиться по 12-му Шагу.

### **12 декабря. Память преподобного Акакия Синайского (VI в.) (Евр 5, 11 – 6, 8)**

«Когда мы шли по противоположному пути, настаивая, как дети на том, чтобы другие люди защищали нас и заботились о нас, или на том, что мир должен обеспечить нас средствами к существованию, результат был

плачевным. Это часто заставляло людей, которых мы любили, отдаляться от нас или даже уходить насовсем. Мы не могли понять, что, будучи взрослыми, мы вели себя так, как дети, пытаясь превратить всех вокруг – друзей, жен, мужей и даже весь мир – в оберегающих нас родителей. Мы отказывались понять довольно суровый жизненный принцип, что чрезмерная зависимость от людей делает человека несчастным...» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 130). Когда я предпочитаю кого-либо или что-либо Господу и Его любви, то есть ставлю что-либо или кого-либо на Его место, я становлюсь несчастным, и тогда страх, бессмысленные мечтания, зависть и человекоугодие делаются моими повелителями. Рекомендации нашей Программы для меня – это уменьшенное Евангелие, малая аскеза, а принципы выздоровления позволяют мне не только сохранить трезвость, но и духовно расти, идти ко Христу. «...Для вас нужно молоко, а не твердая пища. Всякий, питаемый молоком, несведущ в слове правды, потому что он младенец; твердая же пища свойственна совершенным, у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла», – читаю я сегодня у божественного Павла (Евр 5, 12–14). Я понимаю, что, будучи невзрослым, я и в духовной жизни пока что ребенок. Поэтому я стараюсь ежедневно питать свою душу программной литературой – этим целительным для меня молоком. 12-й Шаг учит меня отдавать, а не брать, любить, а не требовать любви, заботиться, а не искать заботы. Я освобождаюсь от зависимости от других людей и ищу «зависимости» от Бога. Сегодня Церковью вспоминается преподобный Акакий Синайский, подвижник VI века. Смиренный иннок одного из монастырей, он был в послушании у грубого и жестокого старика, который заставлял его непомерно работать, морил голодом и нещадно бил. Недолго пробыв в таком послушании, св. Акакий скончался. При его гробе произошло чудо, изменившее грубый нрав старика, который раскаялся в содеянном и остаток дней провел в покаянных слезах возле гроба ученика. Я знаю, что смиренное послушание – это основа моего выздоровления. Поэтому, как бы это ни казалось мне трудным, я стараюсь выполнять все рекомендации содружества АА.

Господи, молитвами преподобного Акакия помоги сегодня прожить в соответствии с идеями 12-го Шага.

### **13 декабря. Память святого апостола Андрея Первозванного (Лк 20, 9–18)**

Часто я начинаю новый день с болью. Не хочется подниматься с кровати, открывать глаза, накатывает усталость, уныние, раздражение. Это отголоски прежней жизни, напоминание о том, откуда я вышел. Мне помогает контрастный душ, легкая зарядка. Потом приходят силы и я, посвящая некоторое время молитве и медитации. В начале моего утреннего молитвенного правила я напоминаю себе, что я алкоголик, что я бессилен перед своей зависимостью; далее я читаю молитву третьего Шага. По окончании утренних молитв я непременно стараюсь прочитать и осмыслить отрывок из Священного Писания. И тогда я вхожу в новый день трезвым, я с радостью и интересом встречаю сегодняшний день, себя и других людей. Притча о винограднике, которую положено читать в Церкви сегодня поразила и удивила меня. Виноградник, насажденный Господом, это мир, жизнь, бытие, и мне поручено возделывать и охранять этот чудесный виноградник. Кто я? Как я поступлю? Буду честно возделывать его, буду приносить Господу драгоценное вино добрых дел и мыслей или уподоблюсь лукавым, злым виноградарям? Каждый день передо мной стоит выбор. И еще: сегодня святая Христова Церковь празднует память апостола Андрея Первозванного. Он первым из апостолов последовал за Христом, а потом привел к Нему своего родного брата Петра, с которым он вместе занимался рыболовством. Согласно преданию, сначала Андрей был ближайшим учеником св. Иоанна Крестителя, а затем стал верным апостолом Господа Христа. После сошествия Святого Духа на апостолов, Андрей отправился с проповедью слова Божия в восточные страны, в том числе побывал у наших предков - славян. После очередного миссионерского путешествия он вернулся во Фракию, где в небольшом селении Византии, основал христианскую Церковь, которая со временем превратила маленький городишко в мировую столицу. Как это напоминает мне историю содружества АА. Два несчастных алкоголика в захолустном американском городке Айкрон избавили от смерти миллионы пьяниц. И избавляют до сих пор. Без помощи оружия и денег идеи АА, вдохновленные Богом, захватывают все новые и новые страны и города. Я ухватился за программу «12 Шагов», не веря ни себе, не надеясь на Бога. И тогда Бог своей мощной дланью ухватился за меня. Я стараюсь помогать другим людям, жить духовной и счастливой жизнью. Нередко это получается и радует меня. Подобно тому, как из маленького языческого селения Византии возникла великолепная христианская столица, из гадкого утенка вырос прекрасный лебедь, а из меня, отчаянного пьяницы, – новый родился человек. Каждый день я готов нести нашу благую весть трезвой жизни, наполненной радостью и смыслом, и в этом я немного уподобляюсь святым апостолам. В свете 12-го Шага я сегодня с помощью Божией внесу еще одну лепту в дело возвращения прекрасного сада Господня.

### **14 декабря. Литургическое чтение: Лк 20, 19–26**

В сегодняшнем евангельском отрывке я услышал слова Христа, удивившие меня: «Итак, отдавайте кесарево кесарю, а Божие Богу» (Лк 20, 25). Я стараюсь твердо стоять на ногах, жить в реальности, быть достойным членом общества, зарабатывать деньги для содержания моей семьи, иметь престижную и достойно оплачиваемую работу. Всё это так, и я не хочу больше «сидеть на шее» у жены или кланяться на

опохмелку у бедной пенсионерки-мамы. Бог вложил в мое естество не только сексуальный инстинкт, инстинкт самосохранения, питания и другие жизненно необходимые для выживания инстинкты. Есть нечто во мне, что подталкивает меня к общению с другими, к тому, чтобы быть полезным, востребованным, адекватным – это социальный инстинкт, который был задавлен в пьяной жизни. Все мои инстинкты и черты характера я должен отдать в огранку Богу и другим людям, чтобы они сверкали, но никого не резали. Полноценно жить в мире людей и значит для меня отдавать кесарево кесарю: выздоравливать, укреплять социальную сторону моей жизни. Алкоголизм, как считают некоторые ученые – это не просто химическая зависимость, это «духовно-психо-социо-биологическое заболевание». Поэтому исцеление должно произойти также во всех областях. Но сказано мне сегодня: «Кесарево – кесарю, а Божие – Богу». Не следует подменять или замещать одно другим. Иначе я свой дом не построю, не наживу такого богатства, которое осталось бы со мной навсегда. Сегодня Церковь вспоминает замечательного святого, праведного Филарета Милостивого. Он жил в VIII в. в Малой Азии, у него была семья, он был богатым и знатным вельможей, но богатство его не радовало. И Филарет прославился нищелюбием. Он прожил 90 лет и всю жизнь он не оставлял нищих и обездоленных, зачастую отдавая последнее. Господь устраивал так, что, сколько бы Филарет ни раздавал свое имущество, он становился только богаче. Все удивлялись смирению его и говорили: «Поистине человек этот весь Божий, истинный ученик Христов». Если деньги, престиж и другие ценности мира сего «не отвлекают меня от главной цели», от духовного роста в Программе «12-ти Шагов», значит, я на правильном пути. Участвуя в группе, я стараюсь не скупиться, когда, согласно 7-й традиции, пускается шляпа для сбора пожертвований; я подаю на храм Божий и нищим; я делаю подарки родным и друзьям и самому себе.

Господи, молитвами святого праведного Филарета Милостивого помоги сегодня быть милостивым к себе и другим людям.

### **15 декабря. Литургическое чтение: Лк 12, 32–40.**

«Радость жизни является темой Двенадцатого Шага, а его девизом – действие. Здесь мы обращаемся к нашим товарищам по несчастью, другим алкоголикам, которые еще страдают. При этом мы узнаем, что значит давать, ничего не требуя взамен. Мы начинаем претворять в жизнь все 12 Шагов программы АА («12 Шагов и 12 Традиций», с. 120). Я узнаю, что могу полноценно делиться опытом трезвости в том случае, если применяю идею содружества АА во всех моих делах, больших и малых, и одному Богу известно, какие из моих ежедневных предприятий значительны, а какие являются «суетой и томлением духа». В каждой встрече, какой бы маловажной она ни казалась на первый взгляд, я могу увидеть любящую Божию длань и Его благой промысел. Сегодня я услышал за святой Литургией слова Христа Господа, которые своей божественной силой тронули мое сердце: «Продавайте имения ваши и давайте милостыню. Приготовляйте себе вместилища не ветшающие, сокровище неоскудевающее на небесах, куда вор не приближается и где моль не съедает. Ибо где сокровище ваше, там и сердце ваше будет» (Лк 12, 33–34). Небольшие, казалось бы, дела этого дня: составление распорядка, звонок наставнику в АА, посещение собрания АА, на которое меня просили купить сладости, встреча с моими друзьями – прихожанами моего храма, доброе, любовное отношение к тем, кто меня раздражает (увы, есть такие и они совсем рядом), – всё это драгоценные крупички, из которых складывается моя трезвость, а значит, и духовный рост, а значит, богообщение. Если бы не было опыта совершенной радости, предвкушения блаженной встречи с Господом, думаю, ни один святой не смог бы вынести тех страданий, которые они претерпевали ради Христа и Церкви. Святая мученица Миропия, память которой празднует сегодня Святая Церковь, родилась в Эфесе в начале III в. Во время гонения Декия за исповедание Христа был замучен воин Исидор. Святая Миропия тайно погребла тело мученика, за что была жестоко мучима и брошена в темницу. В полночь в темнице воссиял свет. Это явился св. Исидор в окружении ангелов и они радостно приняли душу Миропии.

Господи, молитвами святой мученицы, помоги мне прожить этот день в радостном подвиге служения и помоги тем, кто окружает меня, пребывать в любви к людям и к Тебе.

### **16 декабря. Литургическое чтение: Лк 18, 18–27**

«С помощью 12-ти Шагов мы смогли избавиться от этих страхов (остаться нищими, потерпеть финансовую неудачу – авт.), вне зависимости от того, какими были наши финансовые перспективы. Мы радостно и смиренно трудились, не заботясь о завтрашнем дне. Если наше материальное положение было хорошим, мы больше не боялись его ухудшения, потому что поняли, что наши беды могут стать нашими большими приобретениями. Не важно, какое наше материальное приобретение, важно какое духовное. Деньги постепенно превратились из наших господ в наших слуг. Они стали средством выражения любви и обмена услугами с окружающими нас людьми» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 137). Сегодняшняя евангельская притча, вернее, история – о богатом начальнике, который спросил Христа, как ему спастись, как наследовать вечную жизнь. Он жил, стараясь соблюдать заповеди Божии, и Господь Иисус предложил ему идти дальше: «...Ещё

одного не достаёт тебе: все, что имеешь, продай, и раздай нищим, и будешь иметь сокровище на небесах, и приходи, следуй за Мною» (Лк 18, 22). Как ни странно, мой алкоголизм, мое позорное, смертельное заболевание было моим сокровищем, с которым я не хотел, да и не мог расстаться. В АА мне удалось с помощью 12-ти Шагов освободиться от этих ужасных вериг, от мучительного груза, бремени. Чем я могу выразить благодарность моему Содружеству? Я стараюсь быть активным членом родной группы, отдавать силы, время. Я вспоминаю, сколько денег я выкинул на ветер во время попок, и стараюсь не скупиться на 7-ю традицию. Передо мной всегда стоит выбор: или деньги связаны для меня со страхом и жадностью, и тогда я рискую уподобиться гоголевскому Плюшкину, или я превращаю деньги из моих господ в слуг – делая их помощниками и проводниками любви Божией в этом мире. И еще. Сегодня в Церкви вспоминается преп. Иоанн Молчальник, святой V в. Его путь в Церкви очень необычен. Он оставил епископское служение и многие годы подвизался в тишине и уединении. Достигнув духовного совершенства, он, Промыслом Божиим, прожил 66 лет в обители Саввы Освященного, совершая чудеса, и укрепляя многих людей. Я знаю, что без духовного труда, без внутренней работы по 12-му Шагу, без того, чтобы претворить в жизнь духовные принципы программы выздоровления, я не смогу отказаться от своих прежних идолов и кумиров.

Господи, молитвами святого Иоанна Молчальника, помоги мне сегодня не бросать слов на ветер, помоги быть щедрым и великодушным.

### **17 декабря. Память великомученицы Варвары, преподобного. Иоанна Дамаскина (Лк 20, 27–44)**

«Бог не есть Бог мертвых, но живых. Ибо у Него все живы» (Лк 20, 38). Чем дольше я выздоравливаю в содружестве АА, тем глубже я ощущаю любовь Божию ко мне, к другим алкоголикам, ко всем людям. Я очень ценю те 2–3 минуты тишины, которыми предваряется каждое собрание АА. Мы вспоминаем тех наших близких, дорогих людей, которых навсегда унесла болезнь под названием «алкоголизм»; о том, из какого ада я пришел. Эти короткие мгновения помогают погрузиться в самого себя, и тогда я ощущаю печаль. Я словно бы выхожу из комнаты кривых зеркал и оказываюсь перед самим собой, своей пустотой и неуверенностью.

Иногда я захожу в Церковь, чтобы сугубо помолиться за умерших от алкоголизма. На панихиде я слышу прекрасные зауспокойные песнопения, которые не могут оставить равнодушным, наверное, никого. «Со святыми упокой, Христе, души раб Твоих идеже несть болезнь, ниже печаль, ни въздыхание, но Жизнь бесконечная». Эти надгробные песнопения составил замечательный святой, преподобный Иоанн Дамаскин, которого сегодня с любовью и благодарностью вспоминает святая Церковь. В молодости он был одним из самых образованных людей своего времени, но когда душа Иоанна загорелась любовью ко Христу, и он ушел в монастырь, его наставником и духовником стал простой, неученый монах, который запретил ему заниматься литературными трудами. Очистив свое сердце от страстей послушанием, Иоанн Дамаскин обогатил Церковь песнопениями, которым до сих пор нет равных в сокровищнице церковной поэзии. Я знаю, что могу полноценно выздоравливать и приносить пользу другим только в том случае, если я выполняю рекомендации программы и слушаю моего наставника по АА. Еще сегодня празднуется память святой великомученицы Варвары. Она была дочерью богатого и знатного язычника Диоскора и отличалась необыкновенной красотой. Когда она пленилась красотой небесного жениха Господа Христа, ее отец жестоко избил ее и сам предал на лютые мучения и казнь. Но Варвара до последнего вздоха оставалась непреклонной в своей верности Богу. Часто мои близкие, родные, друзья не понимают сути, духовного смысла нашей программы 12 Шагов и пытаются вернуть меня в алкогольное прошлое. Хоть это и печально, но часто им удобнее иметь дело с нездоровым и хорошо понятным, предсказуемым человеком. Свобода другого – это бремя неизвестности. Однако я уже не вмещусь в ту бочку, в которой просидел годы. Каждый день мне «дается отсрочка при условии моего духовного роста» и что «вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с жертвенностью и бескорыстными поступками, направленными на созидание» («Анонимные Алкоголики», с. 90). Я верю, что я у Тебя, Господи, что все мы – выздоравливающие пьяницы – у Тебя, а у Тебя все живы. Помоги провести этот день в согласии с принципами Программы.

### **18 декабря. Память преподобного Саввы Освященного**

Трезвая жизнь учит меня заботиться о себе. Как трудно бывает принять себя, не судить, не выносить приговор. Например, разрешить себе полноценный отдых. Я ведь привык подспудно себя ненавидеть, винить, загнать в угол, – а потом жалеть и успокаивать с помощью бездонной бутылки. Теперь я учусь обходиться с собой бережно, как с ребенком, выздоравливающим от болезни. Постепенно я обустроиваю мою жизнь так, чтобы движение вверх осуществлялось на всех уровнях: духовном, физическом, психо-эмоциональном и социальном. Я напоминаю себе, что выздоровление это длительный процесс. Чтобы развиваться на духовном уровне, я стараюсь регулярно участвовать в общей церковной молитве, приобщаться Святых Тела и Крови Христовых. «Кто вкушает Тело Христово и пьет Кровь Его, тот со Христом пребывает и Христос с Ним, как Он Сам сказал: «Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем» (Ин 6, 56) («Невидимая

брань»). «...Без пролития крови не бывает прощения» (Евр 9, 22), – прочитал я сегодня у св. апостола Павла. Без вкушения Крови Господней, которую Он пролил за меня и за Свою Церковь, я не могу быть духовно здоров, жизнь моя делается пустой и скучной, пусть даже я хожу на собрания АА ежедневно и изо всех сил помогаю новичкам. В лодке моей жизни два весла: 12 Шагов АА и жизнь Церкви – с ними я чувствую себя счастливым, умиротворенным и уверенным. Но нередко до крови стираю руки, иногда грести приходится с усилием и болью. Сегодня празднуется Савва Освященный, подвижник V века. В 17 лет он принял монашество и так преуспел в посте и молитвах, что был удостоен дара чудотворения. Подвизаясь многие годы под руководством великих подвижников, таких как Евфимий Великий, Герасим Иорданский, преподобный сам впоследствии основал несколько обителей. Особенно он известен тем, что написал первый устав церковных служб, которыми до сих пор руководствуется Православная Церковь во всем мире.

Что ж, для меня уставом являются рекомендации литературы АА, из которых главная – частое посещение собраний и работа по 12-ти Шагам. Задача сегодняшнего дня – сходить на собрание АА, поговорить с новичком, выбрать день для посещения литургии и некоторое время посвятить отдыху.

Господи, молитвами преподобного Саввы, помоги мне прожить этот день согласно намеченному.

### **19 декабря. Память святителя Николая Чудотворца (ок. 345) (Лк 6, 17–23)**

«По-моему, всё простит Бог, кроме безрадостности, которая состоит в забвении того, что Бог сотворил мир и спас его. Там, где нет радости, христианство... становится «страхом» и потому – мученики», – пишет замечательный православный богослов отец Александр Шмеман. Если нет радости в моем выздоровлении, если все дается через силу или мне скучно, значит, моя трезвость оставляет желать лучшего. Чаще всего это бывает оттого, что я выздоравливаю «эгоистически», только для себя и не делюсь моим даром с другими алкоголиками. И еще: «Если каждый имеет свои особенные свойства, наклонности и способности, то и достижение одной и той же цели совершается по различным направлениям, разными способами, руководствующими к оному» («Сокровенные рассказы странника духовному отцу своему»). Сегодня в Церкви большой праздник – вспоминается великий угодник Божий, святитель Николай Чудотворец, которого так любят в России. Он родился в городе Патаре Ликийской области, был единственным сыном благочестивых родителей Феофана и Нонны, давших обет посвятить его Богу. С детских лет Николай преуспевал в изучении священного Писания. Сначала в сане священника, а потом и в епископском, святитель Николай являл пример кротости и любви к людям, совершая много чудес, приходя на помощь людям и чудесным образом избавляя их от несчастий. Имя великого угодника Божия, скорого помощника и молитвенника за всех, притекающих к нему, прославлялось во всех концах земли, во всех странах и народах. Мое выздоровление в АА – это ежедневное чудо, таинственное чудо радостной новой жизни. Нередко шутки и смех слышатся на собрании АА, мы научились «не вешать нос» в самых, казалось бы, трудных обстоятельствах. Мой Христос, с Которым мне хорошо выздоравливать, это Бог радости и мира. У меня много путей, много разнообразных инструментов в Программе АА для обретения счастливой трезвости: служение, работа по Шагам, общение с наставником – но, пожалуй, работа с новичками дает мне наиболее счастливое и уравновешенное состояние. Много раз я молился святителю Николаю о материальном: работа, зарплата, вещи. Но позже я узнал, что «можно быть довольным жизнью, если хорошо распорядиться тем, чем мы обладаем» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 138). Благодаря 12-му Шагу я узнал, что главное богатство – это радость во Христе и что «остальное всё приложится». Сегодня я молюсь о благословении работы по 12-му Шагу. Святителю отче Николае, научи меня делиться моей трезвостью с теми, кто еще страдает от болезни алкоголизма.

### **20 декабря. Память преподобного Павла Послушливого (Повинника) (Евр 10, 35 – 11, 7)**

«Мы не из колеблющихся на погибель, но стоим в вере к спасению души. Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом... Верю познаем, что веки устроены словом Божиим, так что из невидимого произошло видимое (Евр 10, 38 – 11, 1, 3). Помню себя, когда я в первый раз переступил порог собрания АА: подозрительный, гордый, несчастный, я был исполнен опустошающей тоски и в то же время из последних сил готов был защищать свой алкогольный мирок. Я почти ни во что не верил, только вложенный Богом инстинкт самосохранения, страстное желание жить и быть здоровым толкали меня вперед. Слабая искра веры в силу АА со временем стала ярким пламенем трезвости, так что я могу теперь (иногда) светить другим. Сегодня Святая Церковь вспоминает преподобного Павла Послушливого. Время жизни этого святого неизвестно. Он оставил мирскую жизнь, достигнув совершеннолетия. Именование «послушливый» он получил за глубокое смирение и полное отречение от собственной воли. Однажды преподобный по послушанию перемешал рукой кипящую смолу, не получив при этом ни малейшего ожога. Монахи монастыря, где подвизался Павел, не знали о его святости. Как-то раз они были ночью восхищены в рай и беседовали с иноком Павлом, последний позволил им унести с собой по благоуханному цветку. Пробудившись, они обнаружили цветы из рая у себя в руках. Иногда человеку сомневающемуся, неуверенному нужно какое-то



материальное подтверждение его надежды. В АА все мы приходим неуверенными. Наши группы – такой прекрасный цветок веры, реальный, осязаемый. Поэтому в начале выздоровления для многих из нас группа становится «Высшей Силой», способной поддержать нашу трезвость. Это очередной этап на пути: «Сомневающийся, который всё еще духовно не прозрел и всё еще продолжает считать свою любимую группу АА Высшей Силой, со временем возлюбит Бога и назовет Его Своим именем» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 123). В содружестве АА я еще раз убедился, что «вера без дел мертва» и я могу сохранять духовную и эмоциональную трезвость при условии трезвенной заботы о себе и о других людях. Далеко не каждый день Господь предоставляет мне возможность для 12-го Шага, но каждый день я могу нести окружающим меня людям главную идею нашего содружества АА: любовь, радость и мир в Духе Святом.

Господи, по молитвам преподобного Павла, помоги мне прислушиваться к замечаниям моего наставника по АА.

## **21 декабря**

Бывает так, что люди, окружающие меня, делают мне много хорошего, доброго, заботятся обо мне, но нет радости и покоя на сердце. Не радуется любовь друзей и родственников, хотя в сердце есть благодарность этим людям. Беспочвенная тревога, какое-то состояние неуютности мешает, не дает радостно и спокойно проживать мои дни. В чем же причина? – спрашиваю я себя. В программной литературе нахожу ответ: «лучший источник эмоциональной стабильности – это Сам Бог» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 131) и что работа с новичками «поможет там, где все другие средства бессильны» («Анонимные Алкоголики», с. 86). Сколько бы мне не давали любви, заботы, нежности, я всё равно остаюсь беден и всё еще несчастлив. Мою цистерну пустоты не сумеет заполнить ни один человек. Когда я начинаю отдавать, преодолевая свое алкогольное «не хочу», я чувствую, как Божия сила сразу же входит в меня, и я твердо становлюсь на ноги. Еще мне помогает обрести психо-эмоциональное равновесие применение суточного плана, который я пишу каждое утро и проверяю каждый вечер. Время от времени я обращаюсь к «Желтой книге», она мне снова и снова напоминает о том, что, хотя я и выздоравливающий, но всё же алкоголик и что мне нужно заботиться о себе.

«Бог, как я его понимаю» - говорится в Шагах. Мне Господь открывается в жизни Церкви – и внешней, и таинственной. Мне необходимо, как воздух, как лекарство от смертельной болезни, соединиться с Господом Христом в Таинстве Евхаристии, в причастии. Мне необходимы молитва и общение моей церковной общины. Моя жизнь подсказывает мне, что я человек слабый и мне нужна помощь свыше. Где я получу эту помощь сполна, как ни в Божественных Телес и Крови Спасителя.

Господи, молитвами святых сегодняшнего дня, научи меня отдавать, ничего не требуя взамен, любить, а не ждать любви.

## **22 декабря. Память святителя Софрония, архиепископа Кипрского (VI) (Ефес 5, 1–8)**

«Вы были некогда тьма, а теперь – свет в Господе: поступайте, как чада света» (Ефес 5, 8), – прочитал я в сегодняшнем апостольском послании. Когда я находился в употреблении алкоголя, я мог сколько угодно доказывать другим людям, какой я хороший, порядочный, добрый и т.д. Но мои дела свидетельствовали об обратном. Евангелие и Программа выздоровления учат меня, что лучшим уроком является не слово, а молчаливый пример и кроткое достойное поведение. Поэтому, если Господь посылает мне счастливый случай для 12-го Шага, в общении с алкоголиком я стараюсь «не проявлять чрезмерного рвения и не выказывать стремления переделать его». Есть такое правило: «Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголику с моральных и духовных высот» («Анонимные Алкоголики», с. 92). Я помню, что когда я пил, любые попытки учить, переделывать меня озлобляли меня или приводили в состояние тяжелого уныния. Я чувствовал фальшь, и обычно была задета моя гордыня. Когда я пришел в АА, на меня самое сильное впечатление произвели те члены АА, которые на собрании вели себя уравновешенно, сдержанно и смиренно. Они не бросились лечить меня, как только я появился, но их образ сам повлиял на меня, так что мне захотелось походить на них. «Стяжи дух мирен в сердце своем, и тысячи вокруг тебя спасутся», – сказал преподобный Серафим Саровский. Слава Богу, мне не дано никого изменить, и только я сам могу изменить себя. Сегодня память преподобного Софрония, архиепископа Кипрского. Он родился в христианской семье, изучил многие науки, особенно хорошо знал священное Писание. Он настолько преуспел в благочестии и добрых делах, что удостоился от Господа дара чудотворения. Сегодня вечером я пойду на собрание АА и там тоже стану свидетелем чудотворения: Господь будет открывать и исцелять сердца людей. Те, кому по всем законам суждено было спиться и сдохнуть в канаве, не только остаются живыми, но через них начинает таинственным образом действовать Сам Бог, чтобы помочь другим пьяницам и чтобы прославить Самого Себя через них.

## **23 декабря. Литургическое чтение: Лк 17, 12–19.**

От одной анонимной сестры я услышал, что ей стало неинтересно посещать собрания АА. На них, мол, ничего нового не происходит, всё одно и то же. Иногда подобное настроение захватывает и меня – зачем ходить на группы и слушать все эти истории; ничего нового я уже не услышу. Это действует болезнь, хитрая, властная и сбивающая с толку, гордыня снова стучится в мою дверь. Но когда я вижу пьяного, спящего в переходе, или 50-летнего работягу, просящего «помочь мелочью» у входа в магазин, или прилично одетого человека с потерянным взглядом и банкой «отвертки» в руках, я понимаю, что Господь говорит мне: «Это – ты! Иди, трудись над выздоровлением, отдавай другим то, что даром получил, наслаждайся радостью трезвой жизни. От болезни тебя отделяет всего лишь одна рюмка, а к ней приводят одиночество и гордыня». Тогда я иду на собрание, не хотя на него идти, я просто говорю своим ногам: встали и пошли. И понимаю, что в каждом собрании есть что-то неповторимое, какое-то слово, которое через человека хочет сказать мне Сам Господь. Я говорю себе: ведь и дни повторяются, каждый день бывает восход и заход солнца. Но они не наскучили мне – это и есть сама жизнь. Каждый трезвый день – это еще один драгоценный камешек в мозаику моей жизни. Сегодняшняя евангельская история – о десяти прокаженных, которых исцелил Иисус. Только один из исцелившихся вернулся, чтобы поблагодарить Христа. Сегодня есть разные способы не пить: кому-то помогает кодирование, кто-то может просто запретить себе алкоголь и жить «на сухую», кто-то спасается активной деятельностью... Я знаю, что сам я никогда не смог бы освободиться от пут моей зависимости. Я благодарен Богу, что через мою беспомощность, мой позор Он Сам пришел в мою жизнь. Алкоголь, а в случае тех десяти из Евангелия – проказа, стал инструментом, позволившим мне проснуться от многолетнего сна. Я не знаю, что со мной будет завтра, я учусь жить одним днем, но я знаю точно, что я не хотел бы снова впасть в спячку и что я хочу отблагодарить Бога за сотворенное чудо – мою трезвость. Сегодня я постараюсь приложить все усилия, чтобы моя трезвость стала тем даром, которым я буду делиться с другими. Господи, дай мне разум для этого.

## **24 декабря. Литургическое чтение: Мк 8, 11–21**

«Смотрите, берегитесь закваски фарисейской и закваски Иродовой», – предупреждал Христос Спаситель в сегодняшнем евангельском отрывке Своих учеников. Предупреждает Он и меня беречься хвастовства, лицемерия и лукавства, а более всего самоуверенности и самодостаточности. Мое спасение в АА совершилось таинственно, чудесно, как бы в тишине. Я-то уже отчаялся и приговорил себя к мучительной и позорной смерти. Я не верил, что спасение воссияет там, откуда, казалось бы, оно никак не может произойти. Не Церковь со своим духовным арсеналом, не врачи со своими знаниями и опытом, не духовно просвещенные духовники, а простые пьяницы вернули мне жизнь, Бога и радость бытия. Как так?! Пришли, попили чай, поговорили, посмеялись – и все остались трезвыми. Разве такое может быть?.. Я не верил, пока на собственном опыте не убедился в чудесном действии исцеляющей силы нашего братства АА. Поэтому я дорожу тем, что случилось со мной и тысячами других алкоголиков. Многие вещи, звучащие на собраниях, являются личной тайной говорящего. Поэтому одной из Традиций, оберегающих наши группы, является традиция анонимности. У нас принято, чтобы за пределы группы не выходило ничего из услышанного. Это – аванс доверия каждому каждому, надежда и открытость, а также рыцарская готовность хранить чужую тайну. Анонимность научила меня с достоинством хранить то, что доверяют мне другие люди, кем бы они ни были. Главная работа в АА совершается за закрытыми дверями, от сердца – к сердцу. В литературе АА есть немало предупреждений о том, как важно сохранять анонимность: «Некоторые новички, однако, с характерным для нас отсутствием сдержанности не придавали никакого значения секретности. Им хотелось кричать об АА с кровель, что они и делали. Едва протрезвевшие алкоголики с сияющими глазами бегали за всеми и, хватаясь за пуговицы для надежности, заставляли слушать их рассказы. Некоторые торопились занять место перед микрофонами и телекамерами. Иногда они страшно напивались и с треском проваливали всю работу своей группы. Из членов АА они превратились в позёров («12 Шагов и 12 Традиций», с. 205). Сегодня празднуется Церковью святой Даниил Столпник, великий подвижник V века. В 12 лет отрок Даниил, никому не говоря, ушел из дома в монастырь. Впоследствии он удалился с двумя учениками во Фракийскую пустыню, где они построили столп. 33 года преподобный Даниил провел на столпе в тяжком духовном подвиге. К столпу стекались люди, несчастные и больные, приходили даже императоры. Он наставлял многих на путь спасения. Если я стараюсь усердно трудиться по программе выздоровления, сторониться суеты и позерства, подобно тому, как св. Даниил избегал людской молвы и славы, Господь дарует мне возможность для претворения в жизнь 12-го Шага. Тогда я увижу плоды своей трезвости, мир и покой войдут в мою душу, и я почувствую себя по-настоящему счастливым.

Господи, молитвами преподобного Даниила Столпника помоги мне избегать тщеславия и хранить 12-ю Традицию.

## **25 декабря. Память святителя Спиридона Тримифунтского, чудотворца (Мк 8, 22–26)**

У нас, алкоголиков, низкий болевой порог, мы быстро устаем. Я тяжело переношу даже самую обыкновенную простуду, нарыв на пальце, очередь в сберкассе. Я начинаю тут же раздражаться, унывать или жалеть себя. Что ж, это лишнее напоминание о том, что я алкоголик, и мне нужно учиться принимать себя таким, какой уж я есть. Также я знаю, что алкоголики часто бывают сверхактивны, много едят, пьют чая и кофе, а, начав болтать, не могут остановиться. Сегодняшний евангельский отрывок повествует о том, как Господь Иисус Христос исцелил слепого в Вифсаиде и как Он, «плюнув ему на глаза, возложил на него руки». Сначала слепой, видел «проходящих людей, как деревья». Потом Иисус опять возложил руки ему на глаза и велел ему взглянуть. Слепой «исцелел и стал видеть всё ясно» (Мк 8, 23–25). Процесс моего исцеления от алкоголизма – это путь длиною в жизнь. Сначала я испытывал ужас, боль и унижение, узнав, что я болен неизлечимым, позорным заболеванием, потом будто открылись у меня глаза, и я впервые стал видеть горизонты жизни, но неясно, как сквозь пелену. И только по истечении некоторого времени, активно работая по 12 Шагам, я стал «ясно видеть». Я увидел солнце над головой, ясное небо, улыбки людей и, наконец, улыбку Бога. Если раньше меня «всё время подстегивал неразумный страх или беспокойство, заставлявшие превращать жизнь в погоню за славой, деньгами и положением» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 139), то сейчас я ставлю на первое место общение с Богом, трезвость и внутренний рост и верю, что остальное приложится. Сегодня Церковь празднует память святителя Спиридона Тримифунтского, замечательного подвижника IV века. Он был человек простой, неученый и был пастухом, имел жену и детей. Церковь выбрала его своим епископом, но и в сане епископа он не изменил образа жизни, соединив пастырское служение с делами милосердия. На I Вселенском соборе он силой простых убеждений отстаивал истину православной веры против ереси. Еще Спиридон прославился как нестяжатель и чудотворец. Известен случай, когда он змею превратил в золото, а потом обратно золото стало змеей по его молитвам. Программа 12 Шагов проста и чудесна, она тоже обладает силой и превращает ядовитую змею в золото. В одной древней сказке говорится о том, что если злого дракона не убить, а помирить, то он превратится в дракона мудрости и счастья. Долгое время люди убивали драконов, опасаясь их, и вот, один человек победил дракона, но не убил его. И тогда дракон изменился до неузнаваемости, став прекрасным и добрым. Так и с нами, выздоравливающими алкоголиками. Мы ничего не искореняем и не убиваем в себе. Мы просто пускаем Бога в нашу жизнь и ждем. Тягу к спиртному Бог постепенно преображает в жажду полноценной и полнокровной жизни, в жажду Богообщения. Господи, помоги мне сегодня сказать о том же самом новичкам, которые придут на собрание.

## **26 декабря. Память преподобного Аркадия Новоторжского (XI) (Иак 1, 1–18)**

«Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, – и дастся ему. Человек с двоящимися мыслями нетверд во всех путях своих. Да хвалится брат униженный высотой своею» (Иак 5, 8–9), – читаю я в сегодняшнем апостольском послании. Когда я пришел на первое собрание АА, о, каким мудрым я почитал себя, а остальных пьяниц круглыми дураками. Но сейчас, спустя какое-то время, обретя некую стабильность в трезвости и посещая группы поддержки, я «поумнел», т.е. перестал во всем полагаться на свои силы и ум. Оказалось, что сил у меня не так уж много, а ум по привычке нередко рождает алкоголические идеи и мысли. Я стараюсь направить свой ум в единое русло, к Богу и трезвомыслию, но вижу, что иногда он двоится, и тогда я начинаю колебаться на пути выздоровления. И всё же есть повод хвалиться тем унижением, которое принесла болезнь алкоголизма в мою жизнь, потому что благодаря ей я увидел, что со мною творит Бог, когда я меняю ветхое и безобразное на новое и прекрасное. Наверно, это происходит во многом из-за того, что я начал замечать кого-то кроме себя. В нашем Содружестве я учусь жить для других и отказываться от эгоизма. Житие празднуемого сегодня святого – преподобного Аркадия Новоторжского для меня пример жертвенности и любви. Он происходил из города Вязьмы от простых и благочестивых родителей. Кроткий и целомудренный юноша избрал своим подвигом юродство ради Христа. Он питался подаянием, спал, где придется. Я знаю, что моя проповедь трезвости для большинства окружающих выглядит как юродство: какие-то непьющие алкоголики, какие-то тайные собрания, шаги, традиции... Ценности, о которых я пытаюсь говорить, часто вызывают смех. Этот смех и пренебрежение адресованы часто мне самому. Я осознаю свою трезвость как подаяние, дар от Бога, а не как что-то заслуженное мною. Хотелось бы быть честным, искренним и жертвенным с другими. Конечно, не всегда это удастся, но я только начинаю свой духовный путь. Пусть моя новая трезвая жизнь, которая для других (многие из которых горько пьют горькую) является юродством, будет маленькой жертвой ради Христа.

Господи, по молитвам преподобного Аркадия, помоги мне сегодня ставить на первое место не свои эгоистические желания, а принципы 12-го Шага.

## **27 декабря. Память мучеников Филимона, Аполлония, Ариана и Феотиха (Иак 1, 19–27)**

«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев. Ибо гнев человека не творит правды Божией (Иак 1, 19–20). Программное присловие для новичка: «Слушай, слушай, слушай», - в простой и безыскусной форме в чем-то напоминает слова святого апостола. В

пьяной жизни я, как правило, слушал свое больное, алкоголизированное эго, поэтому, если я пил в одиночку, я часто даже сам с собой разговаривал. Мне трудно было слушать другого человека, а уж тем более слышать. Из-за этого я не мог слушать и слышать себя самого и боялся остаться наедине с собой. Гнев, мой частый спутник, помогал мне переключиться на других людей и тем самым не соприкоснуться со своим «я», тем более, что эта встреча не сулила ничего радостного. Пьянство, похмелье, депрессия – вот знакомая череда состояний, которая сопровождала меня, словно надежный конвой в течение всей моей алкогольной жизни. Когда я приходил на первые собрания АА, я не верил, что эти протрезвевшие пьяницы, говорившие с такой откровенностью о своих недостатках, искренни. Но позже, в процессе выздоровления, я научился слышать другого человека, научился верить ему. Гнев стал для меня «непозволительной роскошью», и я не позволяю гневу завладеть моим сознанием и сердцем. Сегодня в Церкви прославляются святые мученики Филимон, Аполлоний, Ариан и Феотих, пострадавшие за веру в Египте при императоре Диоклетиане (286-287). Ариан до своего обращения в христианство был гонителем христиан. Аполлоний, убоявшись предстоящих страданий, упросил музыканта-язычника Филимона переодеться в его одежды и принести за него жертву идолам. Но неожиданно Филимон исповедал себя перед язычниками христианином. Аполлоний раскаялся и также исповедал Христа. Их мучитель Ариан убил обоих, а потом нежданно получил исцеление на могиле Филимона, раскаялся и обратился в христианскую веру. Я не надеялся, что Господь найдет меня на свалке жизни, пьяного и раздавленного, и с любовью прижмет к Себе и излечит. Я еще долго рядился в одежды бравады и равнодушия, но Господь терпеливо ждал, пока я смирюсь и начну трезветь. Люди, которых общество почти похоронило заживо, оказались тем прахом, который исцелил смертельные раны. Передавать другим мой опыт трезвости – это та малая лепта, которую я сегодня могу положить в копилку вечности и которой в какой-то степени могу отблагодарить милосердного врача – Господа Христа.

### **28 декабря. Литургическое чтение: Мк 9, 33–41**

В сегодняшнем отрывке Господь говорит: «Кто хочет быть первым, будь из всех последним и всем слугою». Мне ведь, когда я пил, гордиться, вроде, было нечем, но я гордился и превозносился, чем только мог. Алкоголизм сильно исказил мою душу, и в своих бедах я обвинял весь белый свет. Сейчас я вспоминаю об этом с удивлением. Я был горд, но при этом гол, слеп, глух и голоден. Бог постепенно показывает мне мои недостатки и немощи, я постепенно прозреваю. Если бы Он показал мне все сразу, я бы, наверное, умер от ужаса. Сегодня я спрашиваю себя: хочу ли я быть первым? Нет, не хочу. Мне это вовсе не нужно. Но если посмотреть на мою жизнь, то в каких-то вещах я все-таки оказался впереди, даже не думая об этом. Начну с того, что я первенец в семье и старший брат. Мой младший брат, хоть теперь между нами уже не такая большая разница как в детстве, нередко смотрит на меня как на старшего. В каких-то вещах я остаюсь для него авторитетной фигурой. Теперь, когда я трезвею и учусь жить с Богом, как бы я хотел поделиться с ним моей верой и знаниями! За последние годы, когда я пил беспробудно, мне нечем было поделиться ни с ним, ни с его семьей, я только забирал у них время, силы, иногда даже деньги! Дальше: я первым из всей нашей семьи пришел в церковь. И, опять-таки, не знаю, что с этим делать. Как я могу свидетельствовать своим родителям, родственникам, когда еще вчера моя религиозная жизнь выражалась в чередовании строжайших изматывающих постов и многодневных запоев. Я один из пионеров трезвости в нашей стране, одним из первых прохожу дорогой АА. И я надеюсь, что смогу на этой дороге стать «всем слугою», всем тем, кто захочет бросить пьянство и начать новую жизнь. Да, чуть не забыл. Я первый кандидат на срыв. Моя трезвость – это трезвость на один день и это милость Божия. Поэтому мне нужен Ты, Христе, поэтому я пойду сегодня на литургию и буду причащаться вместе со всеми Твоих святых Таин. Когда я во Христе, уходит одиночество, безумное страстное влечение, вязкая лень. Жизнь церкви вдохновляет меня на служение в АА. Я вижу, что каждый призван найти здесь свой дар и свое служение. Мое служение – помогать пьющим людям, особенно церковным, обретать трезвость. Трудно об этом говорить, но проблема алкоголизма сильно затрагивает и наше священство. У нас, в России зеленый змей как-то особенно пригрелся в церкви. Я не могу и не буду с этим мириться, я прошу Господа поставить меня туда, где я смогу принести пользу. О том же я читаю сегодня в программной книге: «Ваше место теперь там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны» («Анонимные Алкоголики», с. 99). Я уверен, что священники находятся под особенно сильным огнем неприятеля, и им нужна специальная, деликатная и действенная помощь. Они на виду и поэтому страдают более других. Как бы мне хотелось помочь им! Господи, возведи меня на скалу, для меня недосыгаемую!

### **29 декабря. Литургическое чтение: Лк 14, 1-11**

Сегодня в Церкви я слышал слова Христа: «Когда ты будешь позван кем на брак..., придя, садись на последнее место, чтобы звавший тебя, подойдя, сказал: «друг! пересядь выше»; тогда будет тебе честь перед сидящими с тобою. Ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится» (Лк 14, 10–11). О чем это? О смирении, которое есть основание трезвенной жизни. 12-я традиция АА гласит, что

«анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главными являются принципы, а не личности» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 205). Приходя на собрание, мы представляемся по именам. За пределами собрания остаются фамилии, занимаемые должности и посты. На группе все равны – равны перед болезнью и едины в желании выздороветь. Я помню, как на одной группе случайно оказались вместе милиционер и некогда задержанный им преступник, отсидевший срок. Обоим пришлось оставить обиды и претензии за дверями группы. Потом они, кстати, стали друзьями. В анонимности, можно сказать, проявляется групповое смирение: здесь мы говорим только о болезни и о выздоровлении, а не о том, кто успешен в жизни, а кто нет. Удивительно, но я не видел, чтобы равенство на группе превращалось бы за пределами группы в небрежное панибратство. На мою родную группу ходит один священник. Следуя 12-й Традиции, он представляется просто по имени. Однако когда я или другие члены группы встречаемся с ним в церкви, мы называем его так, как это принято согласно церковному этикету. Еще групповое смирение проявляется в том, что я вынужден терпеть любое высказывание на группе (если оно, конечно, остается в рамках традиций группы). Иногда звучит полная ахинея, иногда говорящий путается в своих мыслях, повторяется, или его тон и интонация раздражают меня. В такой ситуации я говорю себе: Юпитер, ты сердисься, значит ты неправ. Я стараюсь понять, что именно раздражает меня, читаю про себя молитву о душевном покое, а еще пытаюсь расслышать за словами что-нибудь, что отозвалось бы и в моем сердце. Обычно это помогает. Наши собрания – начальная школа смирения для алкоголика. И для такого, который имеет взрывной, неуживчивый характер, и для тихони, который копит раздражение и потом выплескивает его на своих ближних. Святая Церковь сегодня вспоминает преподобную Софию, в миру – Соломонию, которая была женой великого князя Василия Иоанновича. Она была бесплодна и, чтобы иметь наследника, князь решил жениться вторично, а свою жену постричь в монахини. Насильно постриженная с именем София, Соломония была сослана под стражу в Суздальский Покровский монастырь, где всецело посвятила себя Богу. Она преставилась в 1542 г. Господь умеет творить святость и добро из несчастья, беды, болезни и даже греха, чтобы имя Его славилось на земле. Господи, по молитвам преподобной Софии, даруй мне проходить мою школу смирения и сотвори что-нибудь из моей жизни.

### **30 декабря. Память пророка Даниила и трех святых отроков Анании, Азарии и Мисаила (600 до Р.Х.) (Лк 14, 16-24)**

Сегодня Господь рассказал мне притчу о званых на вечерю, на пир Божий, на духовный праздник. Ты, Господи, звал меня на праздник жизни, который Ты для всех нас приготовил. А я, окаянный, отказывался: то тем, то другим был занят, а более всего моим пьянством. Когда же мне и слышать было Тебя, если я или пьяный валялся, или с тяжкого похмелья! Я и придти-то не имел никаких сил. Постепенно опускался я все ниже, и, в конце концов, совсем обнищал, став бездомным в своем одиночестве, отчаянии и беспомощности. И вот тогда-то, достигнув «дна», бесцельно бредя по мрачной стране никчемности, я снова услышал голос Твоих слуг, приглашающих меня на Твой пир. Ведь АА – это подобие такого пира, где собраны все мы, грешные пьяницы: нищие, убогие, покинутые... Всех нас зовет Господь каждый день, и как жаль, что «много званых, но мало избранных» (Лк 14, 24). В содружестве АА, оказавшись на пути выздоровления, я осознал, что я не просто непьющий алкоголик, что мне полагается компенсация за болезнь и награда за боль, стыд и вину моей пьяной жизни. Эта компенсация и награда – радость ежедневного духовного роста и обновления. «Понимание есть ключ к правильным принципам и отношениям, а правильные поступки – к счастливой жизни» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 141). Сегодня память удивительного святого – пророка Даниила и трех отроков Анании, Азарии и Мисаила. За 600 лет до Р.Х. Иерусалим был завоеван царем вавилонским; храм Соломонов разрушен, а израильский народ отведен в плен, в том числе знатные юноши Даниил и трое его друзей. Вавилонский царь Навуходоносор распорядился обучить их халдейской премудрости, воспитать в роскоши при своем дворе. Но они, храня заповеди своей веры, вели строгий образ жизни: питались только овощами и водой, отказываясь от идоложертвенной пищи. Господь даровал им не только здоровье и цветущий вид, но и мудрость, а святому Даниилу – дар прозорливости и истолкования снов. Мой пост – не пить спиртного ни под каким предлогом. Пока я храню его, Бог дает мне здоровье, а кроме того, – мудрость и возможность постоянного роста. Господи, даруй мне ревность в выздоровлении, помоги донести идеи трезвости до других алкоголиков и благослови мой день.

### **31 декабря. Память мученика Севастиана и дружины его (Иак 2, 14-26)**

Сегодня вечером – Новый год, праздник любимый всеми без исключения. Когда я был действующим алкоголиком, как правило, я начинал его «праздновать» за несколько дней, а то и недель, так что нередко Новый год встречал в милиции, или, в лучшем случае, просыпался числа 2-го у каких-нибудь малознакомых людей в состоянии тяжелейшего похмелья. Для чего я вспоминаю о моем пьяном прошлом так часто? Не для того, чтобы травить себя и вызывать жалость, не для того, чтобы «понюхать винную пробочку». Мне важно напомнить себе лишний раз, откуда я пришел и куда я могу вернуться очень легко, если отступлю от

программы выздоровления. Сегодняшнее апостольское чтение, которое я услышал за Божественной литургией проникло мне прямо в сердце. «Что пользы, братия мои, если кто говорит, что он имеет веру, а дел не имеет?.. Если брат или сестра наги и не имеют дневного пропитания, а кто-нибудь из вас скажет им: «идите с миром, грейтесь и питайтесь», но не даст им потребного для тела: что пользы? Так и вера, если не имеет дел, мертва сама по себе... Не делами ли оправдался Авраам, отец наш, возложив на жертвенник Исаака, сына своего? Видишь ли, что вера содействовала делам его, и делами вера достигла совершенства?.. Видите ли, что человек оправдывается делами, а не верою только?» (Иак 2, 14-24). В Программе я учусь тому, чтобы слова не расходились с делами. Этому меня учит и история сегодняшнего святого - мученика Севастиана. Святой Севастиан при императорах Диоклетиане и Максимиане занимал должность начальника дворцовой стражи. Будучи тайным христианином, он много помогал братьям по вере. Своей горячей любовью он многих вдохновил к мученическому подвигу, а вскоре и сам принял венец славы: его привязали к дереву и пронзили стрелами. Но Севастиан не умер и, оправившись от ран, тотчас поспешил к императору и обличил его в нечестии. Тогда Севастиана забили до смерти. Где он взял силы и мужество, чудом оставшись в живых после жестокой пытки, снова пойти к императору? У Бога, который щедро одаривает каждого, кто обращается к Нему. Я уверен, что в следующем году у меня тоже будут новые силы идти далее по пути выздоровления, появятся новые цели, углубится общение с другими людьми и Богом. В программной книге я читаю сегодня: «Пусть с каждым уходящим днем любой из нас все глубже ощутит внутренний смысл простой молитвы АА: “Боже, даруй мне ясность и умиротворение, чтобы принять то, что я не могу изменить; мужество, чтобы изменить то, что в моих силах; и мудрость, чтобы уметь отличить одно от другого”» («12 Шагов и 12 Традиций», с. 141). Вот еще один парадокс трезвости: многое упущено, многое осталось в прошлом, но я слышу радостное биение сердца: все только начинается!