

МОЛИТВЫ БОЛЬШОЙ КНИГИ

Вопрос 2-го шага (Книга «Анонимные алкоголики», с. 52)

Поумеры ничем не помогли нам. Нам пришлось бесстрашно ответить на вопросы: является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?

Третий шаг (АА, с. 61)

Мы приняли решение перестать играть роль Бога. Это не дало никаких результатов. Мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем. Он наш Господин, мы исполнители Его воли. Он наш Отец, мы его дети.

Мы приняли решение препоручить свою волю, направление в жизни и саму жизнь в Его заботливые руки.

Молитва 3-го шага (АА, с. 61)

Боже, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, что Тебе угодно. Освободи меня от оков моего «Я», чтобы я мог лучше исполнять Твою волю. Избавь меня от тягот, чтобы победа над ними служила для тех, кому я могу помочь, свидетельством Твоей Силы, Твоей Любви и верности Твоего Пути. Да исполню я волю Твою всегда!

Молитва 4-го шага (злого человека) (АА, с. 65)

Боже, я понимаю, что человек, причинивший мне зло, был, возможно, духовно нездоров. Хоть мне и не нравятся симптомы его недуга и то, как он обидел меня, все же он, как и я, был духовно болен. Боже, помоги мне относиться к нему с той же терпимостью, любовью и состраданием, с какими бы я отнесся к больному другу. Он больной человек, чем я могу помочь ему? Боже, помоги мне не сердиться на него. Да исполню я волю Твою!

Молитва 4-го шага от страха (АА, с. 67)

Мы позволяем Ему показать на нашем примере, что Он может совершить. Мы просим Его устранить наши страхи и обратить наше внимание на то, какими Он желал бы нас видеть. И сразу же чувствуем, что начинаем преодолевать страх.

Молитва-медитация 4-го шага по отношениям (АА, с. 68–69)

Мы проанализировали все наши прошлые взаимоотношения: были ли они эгоистичны или нет. Мы просили Бога помочь нам выработать новые идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением.

Медитируя, мы просим Бога подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации. Правильный ответ всегда придет, если мы хотим его найти.

Мы непрестанно молимся о правильном идеале, о руководстве в каждой неоднозначной ситуации, о здравомыслии и о силе для совершения правильного действия.

Вопросы и молитва 6-го шага (АА, с. 73)

Без желания и готовности нам не выздороветь. Готовы ли мы сейчас, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для себя? Может ли Он освободить нас от всего этого? Если мы все еще цепляемся за то, что не хотим отпускать, мы просим Бога помочь нам обрести эту готовность.

Молитва 7-го шага (АА, с. 74)

Мой Создатель, теперь я готов, чтобы Ты принял меня всего, хорошего и плохого. Я прошу, чтобы Ты избавил меня от всех до единого недостатков, которые мешают мне быть полезным Тебе и моим братьям. Дай силы мне, идущему отныне исполнять волю Твою.

Молитва 8-го и 9-го шагов (АА, с. 77)

Для обретения духовного опыта мы решили пойти на любые жертвы. Мы обратились к Богу с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас.

Десятый шаг (АА, с. 82)

Наша задача — развивать понимание и повышать действенность наших усилий.

Каждый день мы продолжаем наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты, как эгоизм, нечестность, resentment и страх. Когда они появляются:

- Мы сразу же просим Бога избавить нас от них.
- Мы немедленно обсуждаем это с наставником или доверенным лицом и пытаемся избавиться от этих качеств без промедления.
- Если мы причинили ущерб кому-то, мы немедленно приносим свои извинения и стараемся помириться. Любовь к другим и терпимость определяют наш кодекс.
- Затем мы решительно обращаем наши мысли к тем, кому мы можем помочь, и совершаем полезные действия.

Каждый день мы вносим в свои действия идею Божьей воли. «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет воля Твоя (а не моя)». С такими мыслями мы живем изо дня в день.

Утреннее размышление и молитва 11-го шага (Книга «Анонимные алкоголики», с. 83–85)

Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы.

В самом начале дня мы просим Бога: «Направь мои мысли в верное русло. Убереги меня от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия. Показывай мне в течение дня, каким должен быть мой следующий шаг. Дай мне все, что необходимо для решения проблем. Избавь меня от своеволия, да исполню я волю Твою».

Если в течение дня мы испытываем неуверенность и не знаем, какие действия предпринять, мы просим вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли и решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся.

Вечернее размышление и молитва 11-го шага (АА, с. 83)

Когда мы ложимся спать, мы оцениваем прожитый день:

- Не были ли мы в течение дня эгоистичными или нечестными, испытывали resentment¹?
- Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то?
- Может, мы что-то затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо?

¹ Resentiment — злопамятность, которая возвращает нас в ситуацию снова и снова, заставляя заново переживать негативные чувства.

- Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим?
- Что мы могли бы сделать лучше?
- Может, в основном мы думали только о себе? Или о том, что мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни?

Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, потому что в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются.

Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.

За помощь в переводе благодарим Григория Т.