январь февраль март апрель май июнь июль август
вторник среда четверг пятница суббота воскресе
август сентябрь октябрь ноябрь декабрь понедельн
воскресенье январь февраль март апрель май июнь
понедельник вторник среда четверг пятница субб
июнь июль август сентябрь октябрь ноябрь декабрь
суббота воскресенье январь февраль март апрель
февраль март апрель май июнь июль август сентя
среда четверг пятница суббота воскресенье январ

NAWS, Inc.

Только сегодня

Новая редакция

август сентябрь октябрь ноябрь декабрь понедельн
воскресенье январь февраль март апрель май июнь

Russian

Narcotics Anonymous
Анонимные Наркоманы

Только сегодня

Только сегодня

❖ ❖ ❖

Ежедневные размышления для выздоравливающих зависимых

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций перепечатаны для редакции с разрешения AA World Services, Inc.

Copyright © 2007 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохраняются

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l' Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

Printed and bound in China

09 08 07 06 10 9 8 7 6 5 4



.Перевод сообщества – одобренная литература АН

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,   
и The NA Way являются зарегистрированными торговыми марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-431-X Russian 6/07

WSO Catalog Item No. RU-1112

Предисловие

Книга «Только сегодня», которую вы держите в руках, является плодом почти десятилетнего труда многих членов Сообщества АН. Идея создания книги, содержащей темы для ежедневных размышлений членов АН, возникла вскоре после утверждения первого издания Базового текста в 1982 году. С 1984 по 1989 год были собраны тысячи страниц чернового текста, написанного сотнями отдельных членов АН и десятками литературных подкомитетов. В 1989 и 1990 годах Литературный комитет Съезда Мирового Обслуживания начал составлять из этих черновых материалов тексты на каждый день, которые были превращены в цельную книгу в апреле 1991 года. В марте того же года черновик книги отправился в путешествие по регионам мира для утверждения местными Сообществами. Итак, к ноябрю 1991 года работа над книгой была окончательно завершена.

В июле 1990 года наш комитет поставил перед собой задачу, которой мы руководствовались в своей работе над проектом «Только сегодня», и она была сформулирована следующим образом:

«Цель книги «Только сегодня» – предложить выздоравливающим зависимым многообразие тем для размышлений. Эти темы варьируют от основных практических моментов выздоровления до неохватного множества духовных концепций, лежащих вне плоскости материального мира. Книга предназначена для людей на любой стадии выздоровления, независимо от срока чистоты. Мы надеемся, что она сможет воодушевить и даже вдохновить своих читателей, передавая им радость, которая является неотъемлемой составляющей выздоровления. Мы сознательно включили в книгу широчайший ассортимент точек зрения, концепций и проблем, надеясь, что таким образом мы удовлетворим разнообразные потребности всех членов Сообщества, предлагая каждому отдельно взятому человеку то, в чем он или она нуждается в определенный момент времени».

Эту книгу можно использовать разными способами. Мы предлагаем отдельным членам АН сделать чтение этой книги частью своей ежедневной программы выздоровления. Можете читать ее в соответствии с календарной датой или с начала до конца, или же так, как будет удобнее лично вам. Кроме того, в конце книги вы найдете тематический указатель, который поможет вам сосредоточить свои размышления на какой-то конкретной теме.

Группы Анонимных Наркоманов могут регулярно зачитывать тексты из «Только сегодня» на своих собраниях. Некоторые группы просят какого-то человека перед началом собрания зачитать текст, соответствующий календарному дню, в дополнение к теме собрания. Другие группы предпочитают сделать обсуждение «Только сегодня» единственной темой собрания в определенные дни.

Анонимные Наркоманы – это духовная программа, цель которой – наладить связь между бессильными зависимыми и Силой, более могущественной, чем они сами. Поэтому в книге вам будут часто встречаться такие выражения, как «молитва и медитация», «Бог», «Бог, как мы его понимаем» и «Высшая Сила». Тем не менее, помните, что у каждого члена АН может быть свой, сугубо индивидуальный подход к духовности.

Также имейте, пожалуйста, в виду, что цитаты, сопутствующие большинству тем, приведены по Базовому тексту – книге «Анонимные Наркоманы».*

Мы благодарны за предоставленную нам возможность быть частью этого проекта. Мы надеемся, что книга «Только сегодня» окажется полезной лично вам, вашей группе и Сообществу АН в целом сейчас и в последующие годы. Спасибо, что позволили нам заниматься этим служением на ваше благо.

Литературный комитет
Съезда Мирового Обслуживания,
21 ноября 1991

*В тех случая, когда ссылка дана на Базовый текст – книгу «Анонимные Наркоманы», 2001, цитата приведена из перевода пятого издания книги Narcotic Anonymous, 1988. Звездочками помечены те цитаты из второй части Базового текста – Личных историй, – которые взяты из оригинального издания на английском языке. Эти цитаты были специально переведены для данной книги.

Только сегодня

Только сегодня мои мысли будут сосредоточены на моем выздоровлении, на том, как жить и радоваться жизни без наркотиков.

Только сегодня я буду полагаться на одного из моих товарищей по Сообществу Анонимных Наркоманов – того, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

Только сегодня я буду жить по Программе Двенадцати Шагов. Я приложу все усилия к тому, чтобы выполнять все ее рекомендации.

Только сегодня с помощью Анонимных Наркоманов я попытаюсь улучшить свою жизнь.

Только сегодня я не буду скован страхом; мои мысли будут заняты моими новыми знакомствами с людьми, которые не употребляют наркотики и нашли новый путь в жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.

❖ ❖ ❖

Январь

❖ ❖ ❖

«Мы сохраняем то, что имеем, только с помощью постоянного наблюдения за собой».

Базовый текст, с. 74

❖

Как мы поддерживаем бдительность в выздоровлении? Для начала, мы осознаем, что больны неизлечимой болезнью. Да, мы уже давно чистые, наша жизнь стала лучше, мы духовно окрепли, но все равно остаемся зависимыми. Наша болезнь затаилась и ждет, готовая в любой момент поймать нас в ловушку, если мы дадим ей такую возможность.

Бдительность – это наша ежедневная забота. Мы должны быть постоянно настороже и готовы справиться с тревожными проявлениями болезни. Это не значит, что нам следует жить в бессознательном страхе перед чем-то ужасным, что случится, если мы ненадолго ослабим свою бдительность; нет, мы просто предпринимаем обычные меры предосторожности. Быть бдительными – это значит ежедневно молиться, регулярно посещать собрания и не идти на компромисс с духовными принципами. Мы делаем инвентаризацию, когда это необходимо, делимся с другими, когда бы нас ни попросили об этом, и бережно относимся к своему выздоровлению. И кроме всего прочего, мы хорошо осведомлены об опасности!

Передышка от употребления наркотиков дается нам на один день и только до тех пор, пока мы внимательны к себе. Каждый день мы применяем принципы выздоровления во всех наших делах, и каждый вечер мы благодарим нашу Высшую Силу за еще один чистый день.

❖

Только сегодня: Я буду бдительным, делая все, что необходимо для защиты моего выздоровления.

«Иногда во время молитвы происходят удивительные вещи; мы находим средства, способы и силы для выполнения задач, выполнение которых лежит за пределами наших возможностей».

Базовый текст, с. 56

❖

Успешно справляться с незначительными жизненными неприятностями и расстройствами – это, пожалуй, самое сложное искусство, которому нам приходится учиться в выздоровлении. Каждый день мы сталкиваемся с маленькими неудобствами. От распутывания узлов на шнурках наших детей до выстаивания длинных очередей в магазине – наши дни заполнены мелкими трудностями, с которыми мы вынуждены, так или иначе, иметь дело.

Если мы забываем о предусмотрительности, то неожиданно начинаем вести себя беспечно при появлении проблемы или, наоборот, сжав зубы, читаем себе нравоучения о том, как нам следует с ней справляться. Это крайние примеры неспособности справиться с неприятностями, но, даже если они не имеют к нам отношения, все равно есть над чем работать.

Каждый раз, когда жизнь устраивает очередной небольшой провал в наших планах на день, мы можем просто глубоко вздохнуть и поговорить с Богом, как мы его понимаем. Мы замечаем, что гораздо лучше справляемся с неприятностями и чаще улыбаемся, зная, что можем получить спокойствие, терпимость и все, что нам нужно, от этой Силы.

❖

Только сегодня: Я глубоко вздохну и поговорю с любящим Богом, как только со мной случится какая-нибудь неприятность.

«В конечном итоге мы переосмысливаем свои убеждения и представления и приходим к тому, что наша главная потребность заключается в том, чтобы узнать волю Бога для нас, и обрести силы для ее выполнения».

Базовый текст, с. 59

❖

Когда мы впервые попали в АН, у нас были самые разнообразные представления о том, что нам нужно. Некоторые из нас нацелились на накопление богатств. Мы думали, что выздоровление равноценно внешнему успеху. Но выздоровление не равноценно успеху. Сегодня мы убеждены, что наша главная потребность состоит в духовном руководстве и силе.

Самый большой ущерб активная зависимость нанесла нашей духовности. Наши главные побуждения были продиктованы нашей болезнью: достать, употребить и найти пути и способы достать еще больше. Порабощенные непреодолимой потребностью в наркотиках, наши жизни потеряли цель и целостность. Мы были духовными банкротами.

Рано или поздно мы осознаем, что в выздоровлении наша главнейшая потребность состоит в «знании Божьей воли для нас и в обретении силы для ее исполнения». В этом знании мы находим направление и цель, которые зависимость спрятала от нас. В Божьей воле мы находим свободу от своеволия. Нами больше не управляют только наши личные потребности, и у нас появился шанс жить наравне с другими людьми.

Нет ничего плохого во внешнем успехе. Но без духовного общения, которое предлагает программа АН, наша главная потребность остается невыполненной, как бы «успешны» мы ни были.

❖

Только сегодня: Я буду стремиться к выполнению своей главной жизненной потребности: общения с Богом, как я его понимаю.

«Сегодня, чувствуя себя под защитой любви Сообщества Анонимных Наркоманов, мы, наконец, можем посмотреть в глаза другому человеку и испытать благодарность за то, что стали такими, какие мы есть».

Базовый текст, с. 116

❖

Когда мы употребляли наркотики, мало кто из нас мог смотреть спокойно людям в глаза – мы стыдились самих себя. В нашем сознании не было места для чего-то порядочного или здорового, и мы это знали. Наше время, деньги и энергия уходили совсем не на то, чтобы строить добрые взаимоотношения, делиться с другими или стремиться служить на благо общества. Мы попали в круговорот наваждения и вынужденных действий, и мы двигались по этой спирали только в одном направлении – вниз.

В выздоровлении мы перестали катиться по наклонной плоскости. Но что помогло нам вырваться из порочного круга и возвратило нас к жизни в огромном, свободном мире? Это сделала любовь Сообщества.

Находясь в компании других зависимых, мы знали, что нас не отвергнут. На примере других зависимых мы увидели, как можно начать принимать позитивное участие в окружающей жизни. Когда мы не были уверены, какой путь нам выбрать, когда мы топтались на месте, когда нам приходилось исправлять свои ошибки, мы знали, что у нас есть друзья по Сообществу, которые придадут нам мужества.

Постепенно мы обрели ощущение свободы. Мы больше не скованы своей болезнью; мы теперь можем развиваться, расти и делиться этим с любым другим человеком. И когда нам нужна поддержка, чтобы сделать следующий шаг, мы ее получаем. Защищенность, которую мы нашли в любви Сообщества, сделала нашу новую жизнь возможной.

❖

Только сегодня: Я могу без стыда смотреть людям в глаза. Я благодарен за ту поддержку и любовь, которая сделала это возможным.

«Мы способны по-новому радоваться семейной жизни и можем стать опорой для своей семьи, вместо того, чтобы быть для нее бременем и помехой».

Базовый текст, с. 131

❖

Мы многое делаем для выздоровления, не так ли? Мы каждый день ходим на собрания, каждый вечер проводим среди друзей в Сообществе и каждые выходные мы вырываемся на семинар по служению. Но если дома у нас все разваливается, то это значит, что мы не так уж хорошо выздоравливаем.

Мы ждем от наших семей понимания. В конце концов, мы ведь больше не употребляем наркотики. Почему же они не замечают, как мы меняемся в лучшую сторону? Неужели они не понимают, как важны для нас собрания, служение, общение внутри Сообщества?

Наши родные не оценят перемен, которые произошли в нашей жизни благодаря АН, до тех пор, пока мы их не продемонстрируем для них. Если мы, бросая все, бежим на собрание, точно так же, как мы, бросая все, бежали употреблять наркотики, то что изменилось? Если мы продолжаем игнорировать своих домочадцев и детей, не принимаем свою ответственность в домашних делах, это значит, что мы не «применяем эти принципы во всех наших делах».

Мы должны жить по программе везде, во всем, что мы делаем. Если мы хотим, чтобы наша духовная жизнь не была просто теорией, то нам надо и дома жить согласно духовным принципам. Когда мы будем поступать именно так, то и люди, с которыми мы живем, заметят перемены и испытают благодарность за то, что мы нашли АН.

❖

Только сегодня: Я буду продолжать выздоравливать и дома тоже.

*«Я привык думать, что знаю ответы на все вопросы, но сегодня я рад, что это не так».**

Basic Text, p. 272

❖

Какие два любимых слова у большинства зависимых? «Я знаю!» К сожалению, многие из нас приходят в АН, думая, что у нас есть ответы на все вопросы. Мы отлично знаем, какие у нас проблемы. Но само по себе это знание никогда не помогало нам оставаться чистыми хоть какое-то время.

Те члены Сообщества, которые уже давно выздоравливают, первыми признают, что чем дольше они находятся в программе, тем больше для них открывается того, чему надо учиться. Но они точно знают одно: следуя этой простой программе Двенадцати Шагов они смогли оставаться чистыми. Они больше не спрашивают «почему?», они спрашивают «как?». Ценность бесконечных рассуждений падает в сравнении с опытом зависимых, которые нашли способ оставаться чистыми и живут чистой жизнью.

Все это не означает, что мы не задаем вопрос «почему?», когда это уместно. Мы приходим в АН не для того, чтобы перестать думать! Но в самом начале было бы неплохо просто немного перефразировать свои вопросы. Вместо того чтобы спрашивать «почему?», мы задаем вопрос «как?». Как мне надо работать по этому шагу? Как часто мне следует посещать собрания? Как я остаюсь чистым?

❖

Только сегодня: У меня нет ответов на все вопросы, но я знаю, где найти те ответы, которые мне нужны. Сегодня я спрошу другого зависимого: «Как это работает?».

«Анонимные Наркоманы предлагают зависимым программу выздоровления, которая является чем-то большим, нежели просто жизнь без наркотиков. Этот образ жизни, несомненно, лучше того кошмара, в котором мы когда-то находились. Мало того, такая жизнь лучше всего, что мы когда-либо знали».

Базовый текст, с. 135

❖

Мало кто из нас заинтересован в том, чтобы «выздороветь» до того состояния, какое было у нас до того, как мы начали употреблять наркотики. Многие из нас страдали постоянно от физических, сексуальных и эмоциональных оскорблений. Казалось, что употреблять и быть под «кайфом» – это единственный способ как-то справиться с этими оскорблениями. Кто-то из нас не переживал таких оскорблений, но наши чувства были не менее болезненны еще до того, как возникла зависимость от наркотиков. Мы сбились с пути и потеряли цель в жизни. В нас образовалась духовная пустота. Мы чувствовали себя оторванными от жизни и от других людей, которые, казалось, нас не понимают. У нас не было ничего из того, что составляет ценность жизни и ее смысл. Мы принимали наркотики в тщетной попытке заполнить свою внутреннюю пустоту. Большинство из нас не захотело бы «выздороветь» до того состояния, какое у нас было раньше.

Безусловно, выздоровление, которое мы обретаем в АН, отличается от всего, что мы имели раньше: это шанс новой жизни. Нам даны инструменты, чтобы убрать обломки, оставшиеся после крушения нашей жизни. Нам дана поддержка, чтобы мужественно встать на новый путь. И мы получили дар сознательного контакта с Силой, более могущественной, чем наша собственная, которая дает нам силу и руководство, утраченные нами в прошлом.

Выздоравливаем? Да, во всем. Мы выздоравливаем для совершенно новой жизни, которая лучше всего, о чем мы когда-либо мечтали. Мы благодарны за это.

❖

Только сегодня: Выздоравливая, я получил то, чего никогда не имел, то, что, как я полагал, невозможно: жизнь выздоравливающего зависимого. Благодарю тебя, Высшая Сила, и мою благодарность не выразить словами.

«Наше духовное состояние является основой для успешного выздоровления, которое предлагает неограниченный рост».

Базовый текст, с. 54

❖

Когда кто-то отмечает свой юбилей, мы часто слышим от них, что они «повзрослели» в АН. Ну, хорошо, думаем мы, что же это значит? Мы начинаем интересоваться, а мы-то сами повзрослели или нет. Мы смотрим на свою жизнь, и, конечно, налицо все признаки взрослости: счет в банке, дети, работа, обязанности. Хотя внутри мы часто чувствуем себя детьми. Жизнь по-прежнему нередко нас обескураживает. Мы не всегда знаем, как поступить. Нам порой не верится, что мы взрослые, а не просто дети, которым почему-то дано взрослое тело и взрослые обязанности.

Измерять взрослость физическим возрастом или уровнем ответственности – это не лучший способ. Самая верная черта взрослости – это духовное состояние, основа нашего выздоровления. Если мы до сих пор зависим от людей, мест и вещей, чтобы получать внутреннее удовлетворение, как ребенок зависит во всем от своих родителей, то нам надо еще немного повзрослеть. Но если мы прочно стоим на фундаменте нашего духовного состояния, считая его поддержание нашей главной обязанностью, то мы можем смело заявлять о своей зрелости. На этом фундаменте наши возможности для роста безграничны.

❖

Только сегодня: Моя зрелость определяется степенью моей ответственности за поддержание моего духовного состояния. Сегодня это будет для меня самым главным приоритетом.

«Наши самые первые контакты с другими людьми, как правило, начинаются с контакта со спонсором».

Базовый текст, с. 70

❖

Наш спонсор может быть неиссякаемым источником мудрости, теплых слов и информации о выздоровлении. Он так много сделал для нас. От ночных телефонных звонков до часов, проведенных в выслушивании результатов нашей письменной работы по программе – он поверил в нас и вложил в нас свое время, чтобы это доказать. Он строго и с любовью показал нам, что значит быть честным. Его безграничное сострадание во времена нашего смятения дало нам силы продолжать двигаться вперед. Его помощь побудила нас искать ответы внутри самих себя, и в результате мы стали зрелыми, ответственными и уверенными в себе личностями.

И хотя спонсор дал нам все это просто так, не требуя никакой оплаты, есть вещи, которые мы можем сделать, чтобы показать свою благодарность. Мы обращаемся со спонсором с уважением. Он не помойное ведро, специально приспособленное, чтобы мы вываливали в него свой мусор. У него бывают свои времена испытаний, так же как и у нас, и порой ему необходима наша поддержка. Он человек со своими чувствами, и он будет признателен нам, если мы будем относиться к его чувствам бережно. Может, ему было бы приятно получить открытку по почте или телефонный звонок с выражением нашей любви.

Что бы мы ни сделали, чтобы отплатить спонсору за доброту, это только усилит наше личное выздоровление, не говоря уже о той радости, которую это доставит нашему спонсору.

❖

Только сегодня: Мой спонсор позаботился обо мне, когда я не мог позаботиться о себе сам. Сегодня я сделаю что-нибудь доброе для моего спонсора.

«Я очень благодарен за то, что пришел к вере».

IP № 21 ***Одиночки***

❖

Вера в Высшую Силу может все изменить, когда дела идут туго! Когда все в выздоровлении происходит не так, как нам хочется, спонсор обычно рекомендует нам составить «список благодарности». В этот список нам следует включить и нашу веру в Силу, более могущественную, чем наша собственная. Наша вера в Бога, как мы его понимаем – это один из самых замечательных подарков, полученных нами от программы Двенадцати Шагов.

Двенадцать Шагов плавно подводят нас к духовному пробуждению. Точно так же, как развивалась наша зависимость, развивается и наша духовная жизнь в рамках программы Анонимных Наркоманов. Шаги прокладывают нам путь к Богу, как мы его понимаем. Эта Высшая Сила дает нам силы двигаться вперед, когда наш путь становится тернистым.

Благодарны ли мы за наши углубляющиеся отношения с Высшей Силой? Не забываем ли мы благодарить Бога за каждый чистый день вне зависимости от того, что произошло за день? Помним ли мы о том, что, как бы глубоко ни было наше отчаяние, как бы велика ни была наша радость, Бог, как мы его понимаем, всегда с нами?

Наше выздоровление – это дар, и этот дар мы порой принимаем, как само собой разумеющееся. Но важно помнить, что каждый день, прожитый в чистоте, мы можем радоваться заботе нашей Высшей Силы.

❖

Только сегодня: Я благодарен за мои отношения с Высшей Силой, которая заботится обо мне.

«По мере того, как укрепляется наша вера в повседневной жизни, мы начинаем понимать, что наша Высшая Сила дает нам силы и руководство, в которых мы нуждаемся».

Базовый текст, с. 118

❖

Некоторые из нас начинают выздоравливать, будучи напуганными и беззащитными. Мы чувствуем себя слабыми и одинокими. Мы не уверены в правильности нашего пути и не знаем, где искать ответы. Нам говорят, что если мы найдем в себе хоть немного веры в Силу, более могущественную, чем наша собственная, то мы найдем и защиту, и руководство. Мы хотим получить чувство безопасности и силу. Но вера не приходит за один день. Необходимо время и усилия, чтобы взрастить ее.

Семя падает в почву, когда мы просим Высшую Силу о помощи, а затем признаем, что помощь пришла именно от этой Силы. Мы бережно взращиваем тонкий росток веры, проливая на него солнечный свет нашей каждодневной молитвы. Наша вера растет, как награда за то, что мы живем по законам жизни. Однажды мы замечаем, что наша вера стала похожа на огромное раскидистое дерево; оно не остановит жизненных бурь, но мы знаем, что найдем надежный приют под его сенью.

❖

Только сегодня: Я знаю, что моя вера в Высшую Силу не успокоит жизненных бурь, но она успокоит мое сердце. Я позволю своей вере укрыть меня в трудные времена.

«Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов…».

Двенадцатый Шаг

❖

«Как я узнаю, что духовно пробудился?» Ко многим из нас духовное пробуждение приходит постепенно. Наше первое духовное осознание может быть просто благодарностью за новую жизнь. Однажды рано утром мы неожиданно открываем для себя пение птиц. Заметив простую красоту цветка, мы вспоминаем, что все вокруг – это плоды работы Высшей Силы.

Часто, наше духовное побуждение становится сильнее со временем. Мы можем достигнуть большего духовного осознания, просто проживая свою жизнь. Мы можем упорно продолжать попытки улучшить свой осознанный контакт посредством ежедневной молитвы и медитации. Мы можем прислушиваться к внутреннему голосу в поисках необходимого нам руководства. Мы можем спрашивать других зависимых об их духовном опыте. Мы можем найти время, чтобы оценить красоту окружающего мира.

❖

Только сегодня: Я буду размышлять о духовных пробуждениях, уже испытанных мной. Я буду стремиться к тому, чтобы осознавать присутствие Бога. Я отведу время в течение дня, чтобы оценить плоды работы Высшей Силы.

«Помощь зависимому человеку приходит только тогда, когда он способен признать свое полное поражение».

Базовый текст, сс. 26-27

❖

Полное поражение – отличная концепция! Должно быть, она означает капитуляцию. Капитулировать – значит сдаться безоговорочно. Выйти из игры, не оставляя никаких запасных вариантов. Поднять руки вверх и прекратить борьбу. Возможно, это значит поднять руку на нашем первом собрании и признать, что мы – зависимые.

Как узнать, что мы уже сделали Первый Шаг, который позволит нам жить без наркотиков? Мы знаем это, потому что, после этого гигантского шага, нам больше не нужно снова употреблять наркотики – только сегодня. И всего лишь. Это не так-то легко, но это очень просто.

Мы работаем по Первому Шагу. Мы признаем, что да, мы зависимые. «Одного раза слишком много, а тысячи всегда недостаточно». Мы убеждены, что с нас довольно этих разов. Мы признаем, что не можем нормально жить с наркотиками, ни в какой форме. Мы признаем это; и если необходимо, мы заявляем об этом громко вслух.

Мы делаем Первый Шаг в начале каждого своего дня. И только на один день. Это признание только на сегодня освобождает нас от необходимости возвращаться к нашей зависимости снова и снова. Мы капитулировали перед этой болезнью. Мы сдаемся. Мы выходим из игры. Но, сдаваясь, мы побеждаем. И в этом состоит парадокс Первого Шага: мы капитулируем, чтобы победить, и, капитулируя, мы приобретаем такую могучую силу, какую и представить себе никогда не могли.

❖

Только сегодня: Я признаю, что я бессилен перед моей зависимостью. Я капитулирую, чтобы победить.

«Каждый из нас решает сам, как понимать Высшую Силу… Единственные рекомендации, которые мы можем предложить – эта Сила должна быть любящей, заботливой и более могущественной, чем наша собственная».

Базовый текст, с. 29

❖

Нам сказали, что мы можем верить в какую угодно Высшую Силу до тех пор, пока она будет любящей и, конечно, более могущественной, чем наша собственная. У некоторых из нас, однако, возникают трудности с такими требованиями. Мы или не верим ни во что, кроме себя самих, или верим, что тот, кого называют «Богом», может быть лишь бессердечным и бессмысленным, посылающим нам несчастья по своей прихоти.

Поверить в любящую Силу – это для некоторых из нас, по многим причинам равносильно прыжку в неизвестность. Мысль о препоручении нашей воли и жизни под защиту того, что, как мы думаем, может причинить нам боль, наверняка вызовет у нас сопротивление. Если мы приходим в программу с верой в то, что Бог карающий и не прощающий, то нам надо избавиться от этого убеждения, чтобы мы смогли почувствовать то облегчение, которое дает нам Третий Шаг.

Наш позитивный опыт выздоровления может помочь прийти к вере в любящего Бога, как мы его понимаем. Нам дано было облегчение от болезни, которая причиняла нам страдания долгое время. Мы нашли руководство и поддержку, необходимые, чтобы развивать новый образ жизни. Мы стали ощущать полноту духа там, где когда-то была пустота. Эти аспекты нашего выздоровления убедительно доказывают, что Бог – любящий, а отнюдь не бесчувственный и полный ненависти к нам. Чем больше становится наш опыт выздоровления, тем больше мы будем доверять этой любящей Высшей Силе.

❖

Только сегодня: Я непредубежденно и с открытым сердцем поверю в то, что Бог любящий, и я доверю моей любящей Высшей Силе сделать для меня то, что я сам не могу сделать для себя.

«Мы растем, и нам все легче обращаться к Высшей Силе как к источнику силы для нас. По мере того, как мы учимся доверять этой силе, мы начинаем преодолевать страх перед жизнью».

Базовый текст, с. 30

❖

Если мы, будучи такими бессильными, какими мы являемся, продолжаем руководствоваться в жизни своеволием, то мы получаем пугающий опыт неуправляемости. Выздоравливая, мы препоручили свою волю и свои жизни надежной заботе Бога, как мы его понимаем. Когда мы останавливаемся в работе по программе или теряем осознанный контакт с нашей Высшей Силой, мы снова начинаем предпринимать попытки контролировать свою жизнь, отказываясь от заботы Бога, как мы его понимаем. Если наше решение капитулировать и препоручить свою жизнь заботе Высшей Силы не становится ежедневным и безоговорочным, нас может переполнить страх перед жизнью.

Работая по Двенадцати Шагам, мы обнаружили, что вера в Силу, более могущественную, чем наша собственная, помогает нам избавиться от страха. По мере того, как мы сближаемся с любящим Богом, у нас появляется более четкое осознание нашей Высшей Силы. И чем более осознанно мы принимаем заботу Бога о нас, тем меньше становится у нас страхов.

Когда мы напуганы, мы спрашиваем себя: «Не оттого ли мне страшно, что в моей жизни недостаточно веры? Неужели мой контроль снова привел меня к тому, что моя жизнь неуправляема?». Если мы отвечаем «да» на эти вопросы, у нас появляется готовность вновь препоручить волю и жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем, который поможет нам преодолеть страх.

❖

Только сегодня: Я буду полагаться на заботу моей Высшей Силы, чтобы избавиться от страха перед жизнью.

«Мы боялись, что если когда-нибудь покажем себя такими, какие мы есть на самом деле, то нас наверняка отвергнут… Другие члены Сообщества АН действительно понимают нас».

Базовый текст, с. 39

❖

Нам необходимы друзья в Сообществе АН: нам нужны их опыт, дружба, смех, помощь в принятии решений и многое, многое другое. И все же многие из нас не решаются лишний раз позвонить спонсору или навестить друзей из АН. Нам не хочется напрягать их. Мы думаем о том, чтобы позвонить кому-нибудь, но не чувствуем себя достойными чужого времени. Мы боимся, что если они когда-нибудь узнают нас – действительно узнают – они наверняка нас отвергнут.

Мы забываем о том, что наши друзья в АН точно такие же, как мы. Что бы мы ни сделали в прошлом, где бы ни побывали, какое бы чувство ни испытали, наши выздоравливающие друзья смогут отождествить себя с нами. Чем ближе мы подпустим их к себе, тем чаще будем слышать: «Ты в нужном месте. Ты среди друзей. Ты – наш человек. Добро пожаловать!».

Мы также забываем, что другие нуждаются в нас не меньше, чем мы в них. Не только мы хотим чувствовать сопричастность, не только мы нуждаемся в дружеской теплоте, в ком-то, с кем можно поделиться. Если мы отдаляемся от наших друзей из Сообщества, то мы лишаем их того, что им необходимо и что только мы можем им дать: нашего времени, нашей компании и нас самих, какие мы есть.

В Анонимных Наркоманах выздоравливающие зависимые заботятся друг о друге. Если мы набираем чей-то номер телефона, то нас ждет не отвержение, а любовь, теплота и идентификация Сообщества АН. Позвони!

❖

Только сегодня: В АН я среди друзей. Я сближусь с другими людьми, отдавая и получая то, что может дать Сообщество.

«По мере того, как мы осознаем необходимость быть прощенными, мы сами начинаем прощать других. По крайней мере, мы перестаем умышленно делать несчастными других людей».

Базовый текст, с. 49

❖

Когда мы употребляли наркотики, мы обычно обращались плохо с другими людьми, а порой и намеренно делали их жизнь несчастной. Выздоравливая, мы иной раз не можем удержаться, чтобы не осудить других людей за их действия, ведь нам кажется, что мы знаем, как тот или другой человек должен вести себя. Но чем дальше мы продвигаемся в своем выздоровлении, тем чаще мы понимаем: чтобы принять себя, нам надо принять окружающих людей такими, какие они есть.

Иногда бывает очень трудно отвлеченно наблюдать за проявлением чужого безумия. Но если мы отделимся от проблемы, то сможем начать заниматься ее решением. Если мы чувствуем, что действия других людей отражаются на нас, то можем постараться простить их.

❖

Только сегодня: Я буду стремиться к тому, чтобы прощать, а не искать прощения для себя. Я буду стараться поступать так, чтобы моя любовь к себе была заслуженной.

«Если мы продолжаем личную инвентаризацию, это значит, что мы вырабатываем привычку постоянного наблюдения за собой, своими поступками, отношением к жизни и взаимоотношениями с другими людьми».

Базовый текст, с. 52

❖

Ежедневный самоанализ – это инструмент, который мы можем использовать, чтобы упростить себе жизнь. Самое трудное в проведении регулярного самоанализа – это решить, как его начать. Нужно ли его писать? Что анализировать? Насколько подробно? И как узнать, что анализ завершен? И вот уже, простое упражнение превратилось в крупную задачу.

Есть один простой подход к ежедневному самоанализу. Мы отводим несколько минут в конце каждого дня, чтобы посидеть спокойно и проверить свои чувства. Не беспокоит ли нас что-либо в большей или меньшей степени? Может, у нас есть недовольство прожитым днем? Что произошло? Какова наша роль в этом? Не должны ли мы что-то исправить? Если бы мы могли прожить день сначала, что бы мы сделали по-другому?

Нам хочется отразить и положительные стороны нашей жизни в ежедневном самоанализе. Что принесло нам сегодня удовлетворение? Продуктивно ли мы поработали? Отвечали ли за свои поступки? Проявляли ли доброту и любовь? Отдавали ли бескорыстно? В полной ли мере мы оценили любовь и красоту, которые принес нам сегодняшний день? Что мы сегодня сделали такого, что с удовольствием сделали бы еще раз?

Эффективность ежедневного самоанализа не зависит от его сложности. Это очень простой инструмент, которым можно пользоваться, чтобы каждый день жить в согласии с собой.

❖

Только сегодня: Я хочу постоянно и осознанно чувствовать жизнь, которая мне дана. В конце сегодняшнего дня я проведу простой и краткий самоанализ.

«Когда мы перестаем жить по принципу «здесь и сейчас», наши проблемы становятся неоправданно преувеличенными».

Базовый текст, сс. 125-126

❖

Некоторые из нас склонны непомерно преувеличивать любую проблемную ситуацию, делать из мухи слона. Даже те из нас, кто уже обрел некоторый душевный покой, в какой-то момент своего выздоровления тоже сильно раздували свои проблемы. И если мы еще до сих пор не делали этого, то, вероятно, вскоре с этим столкнемся!

Когда жизненные трудности загоняют нас в тупик, лучше всего напомнить себе о том, что и тут можно найти позитив. Может быть, мы боимся, что не сможем оплатить счета за месяц. Вместо того чтобы сидеть за калькулятором, снова и снова подсчитывая наши финансовые задолженности, мы можем подумать о том, как снизить расходы. Следуя этому мини-анализу, мы начинаем выполнять ближайшие задачи, и напоминаем себе, что до тех пор, пока мы не стоим на месте, любящая Высшая Сила будет заботиться о нас.

Слоноподобные проблемы иногда возникают, но нам не нужно самим их создавать. Вера в любящего Бога, как мы его понимаем, позволит нам увидеть большинство проблем в их истинном размере. Нам больше не надо создавать хаос в своей жизни, чтобы испытывать волнение. Выздоровление дает нам бесчисленные реально-жизненные поводы для волнения и переживаний.

❖

Только сегодня: Я окину свои проблемы реалистичным взглядом и увижу, что большинство из них незначительны. Я не стану их раздувать и буду наслаждаться своим выздоровлением.

«Сообщество Анонимных Наркоманов дает только одно обещание, а именно: избавление от необходимости употреблять наркотики…».

Базовый текст, с. 134

❖

Представьте, что вы в отчаянии пришли на группу Анонимных Наркоманов, желая лишь одного – прекратить употребление наркотиков. И там вас встретила такая реклама: «Если вы будете работать по Шагам и не будете употреблять наркотики, то вы женитесь (выйдете замуж), будете жить в загородном доме и у вас будет 2,6 детей. Вы сможете покупать и носить одежду от лучших модельеров. Вы станете ответственным и продуктивным членом общества, у вас будет динамичная карьера. Вы будете богаты и достойно составите компанию королям и президентам». Большинство из нас кинулось бы прочь от такой тяжеловесной агитации.

Вместо этой высокопарной бессмыслицы и пугающих предсказаний нам при встрече дают только одно обещание – надежду на освобождение от активной зависимости. Мы чувствуем долгожданное облегчение, когда слышим, что нам больше никогда не нужно снова употреблять наркотики. И никто не собирается заставлять нас становиться кем-то!

Конечно, после некоторого времени выздоровления прекрасные вещи начинают происходить в нашей жизни. Нам посылаются подарки – духовные и материальные, – о которых мы столько мечтали, но никогда не осмеливались надеяться, что получим их. Это, однако, настоящие подарки, они не были обещаны нам только потому, что мы стали членами АН. Все, что нам обещано – это свобода от зависимости, – и этого более чем достаточно!

❖

Только сегодня: Мне была обещана свобода от активной зависимости. Подарки, которые я получаю – это плоды моего выздоровления.

«Единство – обязательное условие для существования Анонимных Наркоманов».

Базовый текст, с. 78

❖

Единство не означает единообразия. Единство происходит от того факта, что у нас одна общая цель – выздоравливать и помогать другим оставаться чистыми. Но, даже следуя одной и той же цели, мы часто обнаруживаем, что наши способы и методы достижения этой цели могут радикально отличаться друг от друга.

Мы не можем навязывать другим свои представления о единстве или путать единство с единообразием. На самом деле привлекательность программы АН как раз и состоит в отсутствии единообразия. Единство происходит из нашей общей цели, а не из стандартов, которые некоторые члены сообщества с самыми благими намерениями навязывают группе. Если единство группы проистекает из любящих сердец ее членов, то такая группа позволяет каждому зависимому нести весть своим, свойственным только ему или ей способом.

Взаимодействуя друг с другом в АН, мы порой сильно расходимся во мнениях и громко спорим. Мы должны помнить, что подробности того, как мы достигаем своей цели, не так уж важны до тех пор, пока мы фокусируем свое внимание на нашей общей, групповой задаче. Мы можем наблюдать воинствующе несогласных друг с другом членов, которые объединяются для общего дела, если речь идет о новичке, который просит о помощи. Кто-то помог нам, когда мы пришли на группу АН. Сегодня наша очередь быть на их месте. Нам необходимо единство, так как оно помогает новичку увидеть, что этот образ жизни работает.

❖

Только сегодня: Я буду стремиться к тому, чтобы быть частью единства. Я знаю, что единство не означает единообразия.

«Это программа познания».

Базовый текст, с. 19

❖

Изучение уроков выздоровления – это тяжелая работа. Обычно самые необходимые вещи – самые трудные в изучении. Уроки выздоровления – это подготовка к тем ситуациям, которые возникнут в жизни. Когда мы слушаем тех, кто делится своим опытом, мы мысленно отмечаем для себя что-то, к чему сможем обратиться впоследствии. Чтобы быть готовыми, мы изучаем свои записи и литературу в свободное от «уроков» время. Так же как студенты имеют возможность обращаться к своему знанию во время экзамена, так и мы имеем возможность обращаться к своему опыту выздоровления в моменты кризисов.

Как всегда, у нас есть выбор, если жизнь бросает вызов. Мы можем либо бояться этих вызовов и избегать их, чтобы сохранить душевный покой, либо благодарно принимать их как возможность для роста. Жизненные вызовы с каждым разом делают нас сильнее, подтверждая принципы, которые мы узнали благодаря выздоровлению. Не будь этих вызовов, мы могли бы забуксовать на месте, растеряв полученные знания. Преодоление всех этих трудностей – это шанс испытать духовное пробуждение.

Мы обнаружим, что после каждого кризиса наступают периоды отдыха, которые дают нам время привыкнуть к нашим новым знаниям. Проанализировав свой опыт, мы должны будем поделиться им с теми, кто только учится тому, чему мы уже научились. В школе выздоровления все мы одновременно и ученики, и учителя.

❖

Только сегодня: Я буду учиться выздоровлению. Я буду принимать жизненные вызовы, потому что я уверен в своих знаниях и готов поделиться ими с другими.

«Отсутствие ежедневной поддержки нашей веры может проявляться по-разному».

Базовый текст, с. 119

❖

Бывало ли так, что все вокруг замечали, что погода прекрасная, а вам казалось, что воздух смердит? Когда такое случается, это значит, что мы страдаем от недостатка ежедневной работы по программе.

Жизнь в выздоровлении может стать довольно лихорадочной. Может быть, дополнительная ответственность на работе заставила вас жить в бешеном ритме. Может быть, вы какое-то время не посещали собрания. Возможно, вы были либо слишком заняты, чтобы заниматься медитацией, либо нерегулярно ели и не высыпались. Какой бы ни была причина, происходит утечка вашего душевного покоя.

В такой момент необходимо срочно что-то предпринять. Мы не можем позволить себе один «плохой день», потому что при таком отношении он выльется в два плохих дня, четыре дня, неделю. Наше выздоровление зависит от ежедневной поддержки. Что бы ни происходило в нашей жизни, мы не можем позволить себе забыть о принципах, которые спасли нам жизнь.

Существует много способов сохранить душевный покой. Мы можем сходить на собрание, позвонить спонсору, встретиться с другим выздоравливающим зависимым за обедом или попробовать донести весть до новичка. Мы можем помолиться, а потом спросить себя, какие простые вещи мы еще не сделали. Когда наше невнимательное отношение к программе ведет нас в пропасть, мы можем избежать трагедии с помощью очень простых решений.

❖

Только сегодня: Я проверю, как поддерживается моя ежедневная программа выздоровления.

«Наша болезнь изолировала нас… Настроенные враждебно, злобно, эгоцентрично и своекорыстно, мы отрезали себя от внешнего мира».

Базовый текст, с. 4

❖

Зависимость – это болезнь одиночества, которая изолирует нас от общества, семьи и нас же самих. Мы скрывались. Мы лгали. Мы не могли жить так, как на наших глазах жили другие люди, жизнь которых мы презирали. Мы убеждали себя, что с нами все в порядке, хотя сами знали, что безнадежно больны, и это было ужасней всего. Связь с окружающим миром и с реальностью вообще была разорвана. Жизнь потеряла смысл, и мы все дальше и дальше уходили от реальности.

Программа АН специально придумана для таких людей как мы. Она возвращает нас из изоляции, помогая восстановить связь с той жизнью, для которой мы созданы. Мы перестаем врать самим себе о своем состоянии; мы признаем свое бессилие и неуправляемость нашей жизни. Мы развиваем в себе веру, что нашу жизнь можно улучшить, что выздоровление возможно для нас и что счастье нам доступно. Мы становимся честными; перестаем скрываться; «выводим себя на чистую воду» и говорим правду, какой бы трудной она ни была. Так мы наводим мосты между своим собственным миром и той жизнью, которая окружает нас повсюду.

Нам, зависимым, не нужно жить в изоляции. Двенадцать Шагов могут восстановить нашу связь с жизнью и миром – если мы работаем по ним.

❖

Только сегодня: Я – часть жизни, которая меня окружает. Я буду работать по программе, чтобы упрочить свою связь с миром.

«Мы видим, как это каждый день происходит рядом с нами. Это удивительное превращение свидетельствует о духовном пробуждении».

Базовый текст, с. 63

❖

Мы видим, как они приходят на свое первое собрание побитыми, с разрушенным душевным миром. Их страдание очевидно, и их желание получить помощь читается в их взгляде. Их приветствуют аплодисментами, и они садятся снова на свои места, потрясенные.

Мы видим их в другой раз, и они выглядят уже чуть более раскованно. Они нашли спонсора и посещают собрания каждый день. Они все еще отводят глаза под нашим взглядом, но, когда мы делимся своим опытом, они кивают головой, узнавая в нем себя. В их глазах появляется проблеск надежды, а на губах неуверенная улыбка, когда мы подбадриваем их и предлагаем возвращаться.

Прошло несколько месяцев, и они уже держатся уверенно. Они научились смотреть в глаза другим людям. Они работают по шагам со спонсором и в результате начинают лучше себя чувствовать. Мы слушаем, как они делятся с нами на собраниях. После собрания мы вместе с ними убираем помещение.

Через несколько лет они становятся спикерами на конвенциях. Они стали чудесными, веселыми людьми. Они улыбаются при встрече с нами, обнимают нас и говорят, что без нас они никогда не смогли бы достичь всего этого. И они понимают, когда мы отвечаем: «Так же как и мы без тебя».

❖

Только сегодня: Я буду рад стать свидетелем чужого выздоровления.

«Духовной частью болезни является полная сосредоточенность на собственном «Я».

Базовый текст, с. 24

❖

Что такое эгоцентризм? Это наша уверенность в том, что мир вращается вокруг нас. Наши желания, наши потребности – это единственное, на что стоит обращать внимание. Эгоцентричное мышление убеждает нас, что своим умом мы сможем достичь всего, чего захотим, если только все оставят нас в покое. Эгоцентризм рождает иллюзию полной самодостаточности.

Мы говорим, что эгоцентризм – духовная часть нашей болезни, потому что эгоцентричное сознание не допускает существования чего-то более значительного или более важного, чем оно само. Но есть духовное средство для лечения нашего душевного заболевания: Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов. Эти шаги отвлекают нас от самих себя и помогают сосредоточиться на Боге.

Мы разоблачаем заблуждение о полной самодостаточности, признавая свое личное бессилие и обращаясь за помощью к Силе, более могущественной, чем наша собственная. Мы осознаем несостоятельность своей непогрешимости, признавая, что были не правы, и возмещая ущерб. Теперь знание о том, что для нас лучше, исходит не от нас самих, а от Бога, как мы его понимаем. Мы как бы сдуваемся, перестаем ощущать свою исключительную важность и стараемся служить во благо других людей, а не только себя самих.

С эгоцентризмом, разрушающим нашу духовность, можно справиться с помощью духовного средства: Двенадцати Шагов.

❖

Только сегодня: Мое руководство и сила приходят от Высшей Силы, а не от меня самого. Я буду работать по Двенадцати Шагам, чтобы сосредоточиться на Боге и стать менее эгоцентричным.

«Наши старые представления больше не заводят нас в тупик, и мы учимся жить по-новому».

Базовый текст, с. 69

❖

В детстве мы могли получить, а могли и не получить знаний о том, что хорошо и что плохо, как и других основных понятий жизни. Как бы то ни было в детстве, к моменту прихода в программу почти у всех нас были самые смутные представления о том, как надо жить. Изоляция от общества заставляла нас игнорировать основные человеческие обязательства и развивать причудливую форму выживания, которая помогала нам справляться с жизнью в окружающем мире.

Некоторые из нас не умели говорить правду; другие были настолько чувствительны, что каждое слово, сказанное в наш адрес, глубоко ранило нас. Некоторые из нас не могли справиться с простейшей личной проблемой, тогда как другие пытались решать проблемы всего мира. Некоторые из нас даже на несправедливое обращение были не способны злиться; а другие были заняты только тем, что предъявляли претензии всем и вся.

Какими бы экстремальными ни были наши проблемы, у всех нас есть шанс заново научиться жить в Анонимных Наркоманах. Может быть, нам нужно научиться быть добрыми и заботиться о других людях. Может быть, нам нужно принять на себя ответственность. А, может, нам нужно преодолеть страх и пойти на некоторый риск. В одном мы уверены: каждый день, просто проживая жизнь, мы узнаем что-то новое.

❖

Только сегодня: Я знаю о том, как жить, больше, чем я знал вчера, но не так много, как я буду знать завтра. Сегодня я узнаю что-то новое.

«Мы никогда не сможем полностью выздороветь, независимо от того, сколько времени будем оставаться чистыми».

Базовый текст, с. 106

❖

Побыв какое-то время в программе, некоторые из нас начинают думать, что уже излечились. Мы усвоили все, чему может научить нас АН; мы переросли собрания; а спонсор порядком надоел, повторяя постоянно одно и то же: «Шаги, шаги, шаги!». Мы решаем, что самое время заняться своей жизнью, забыть дорогу на собрания и попытаться наверстать те годы, которые мы потеряли во время употребления наркотиков. Однако мы тут же ставим под угрозу свое выздоровление.

Те из нас, кто сорвался после таких попыток, стараются посещать как можно больше собраний – некоторые посещают собрания каждый день в течение нескольких лет. Нам может понадобиться много времени, чтобы понять, что мы навсегда останемся зависимыми. Мы можем чувствовать себя прекрасно в какие-то дни, в другие дни не очень, но наша зависимость остается с нами каждый день. Постоянно мы подвержены заблуждениям, отрицанию, прагматизму, осуждению, безумию – всем этим атрибутам мышления зависимого человека. Если мы хотим продолжать жить и наслаждаться жизнью без наркотиков, мы должны активно работать по программе выздоровления каждый день.

❖

Только сегодня: Каждый день я – зависимый, но сегодня у меня есть шанс быть выздоравливающим зависимым. Я осуществлю этот шанс, работая по программе.

«Поняли, наконец, что не можем контролировать свое употребление?».

Базовый текст, с. 22

❖

Поначалу многие из нас думали, что Первый Шаг не требует действий – мы просто капитулируем и переходим ко Второму Шагу. На самом деле Первый Шаг требует действий!

Уже с первого чистого дня заметно, как действия, которые мы предпринимаем по Первому Шагу, отражаются на нашей жизни. Если мы действительно верим, что бессильны перед зависимостью, то не станем находиться рядом с наркотиками. Если мы продолжаем жить или общаться с действующими наркоманами, это означает, что в нашей программе есть пробел. Абсолютная вера в то, что нам нужно сделать Первый Шаг, выражается в том, что мы очищаем свой дом от всех наркотиков и принадлежностей для употребления.

Со временем, мы не просто будем продолжать следовать этим главным положениям, но добавим новые действия в свой репертуар Первого Шага. Мы научимся переживать свои чувства, вместо того чтобы контролировать их. Мы перестанем думать, что знаем все пути в выздоровлении, и не будем играть роль спонсора сами для себя. Мы все чаще и чаще будем обращаться к Силе, более могущественной, чем наша собственная, в поисках духовного удовлетворения вместо того, чтобы пытаться заполнить этот вакуум чем-то другим.

Капитуляция – это только начало. Капитулировав, мы должны научиться жить в мире, который открыли для себя.

❖

Только сегодня: Я предприму все необходимые действия по Первому Шагу. Я действительно верю в то, что мне нужно это сделать.

«Мы должны бескорыстно и с благодарностью отдавать то, что бескорыстно и с благодарностью дано нам».

Базовый текст, с. 60

❖

Выздоравливая, мы получаем много подарков. Наверное, самый замечательный из этих подарков – это духовное пробуждение, которое начинается после того, как мы прекращаем употреблять наркотики. И оно становится сильнее с каждым днем, если мы применяем шаги в своей жизни. Новый всплеск внутренней жизни – это прямой результат наших отношений с Высшей Силой; они начинаются и развиваются, если мы живем по Двенадцати Шагам. Постепенно, по мере постижения программы, свет выздоровления рассеивает мрак нашей болезни.

Мы выражаем нашу благодарность за подарки выздоровления, помогая другим найти то, что мы уже нашли. Мы можем делать это множеством способов: делясь опытом на собраниях, делая Двенадцатый Шаг, принимая спонсорские обязательства, становясь волонтером на телефоне доверия или в БУ комитете. Духовная жизнь, данная нам в выздоровлении, требует выражения, так как «мы сохраняем то, что имеем, только отдавая».

❖

Только сегодня: Дар выздоровления возрастает, когда я разделяю его с другими. Я найду кого-нибудь, с кем я поделюсь.

«Только сегодня я буду полагаться на одного из моих товарищей по Сообществу Анонимных Наркоманов – того, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении».

Базовый текст, с. 117

❖

Учиться доверять – рискованное дело. Наш прошлый опыт употребления наркотиков научил нас, что нашим товарищам не стоит доверять. Более того, мы не могли доверять сами себе.

Теперь, когда мы выздоравливаем, доверие просто необходимо. Нам нужен кто-то, на кого бы мы могли опереться, кому бы мы поверили, кто дал бы нам надежду на выздоровление. Некоторые из нас впервые испытывают доверие только на собраниях, когда высказываются наши товарищи; мы чувствуем правду в их словах.

Если мы находим доверенных лиц, нам проще просить о помощи. И по мере того, как растет наша вера в их выздоровление, мы учимся доверять своему выздоровлению.

❖

Только сегодня: Я приму решение довериться кому-нибудь. И я действительно доверюсь другому человеку.

❖ ❖ ❖

Февраль

❖ ❖ ❖

«Мы чувствовали, что не такие, как все...
Только после этого (капитуляции) мы сможем преодолеть отчуждение зависимости».

Базовый текст, с. 26

❖

«Но вы не понимаете!» – говорили мы, запинаясь и пытаясь оправдаться. «Я не такой! Мне на самом деле нелегко!». В своей активной зависимости мы часто оправдывали себя, чтобы не отвечать за последствия своих действий или чтобы не следовать правилам, которые существуют для всех остальных. Возможно, мы выкрикивали те же самые слова на нашем первом собрании. Может быть, даже совсем недавно мы хныкали об этом.

Очень многие из нас чувствуют себя уникальными, единственными в своем роде. Мы, зависимые, используем любые оговорки, лишь бы отстраниться от окружающих. Но не существует оправдания для того, чтобы упустить свой шанс на выздоровление. Ничто не может сделать нас непригодными для программы, ни хроническое заболевание, ни нищета, ни что-то иное. Тысячи зависимых нашли выздоровление вопреки настоящим трудностям, с которыми им пришлось столкнуться. С помощью работы по программе они взрастили свою духовность, несмотря или даже вопреки своим трудностям.

Наши личные обстоятельства и отличия не имеют значения для выздоровления. Отказавшись от своей уникальности, капитулировав и обратившись к этому простому жизненному пути, мы обязательно обнаружим, что чувствуем себя частью какого-то целого. Это чувство сопричастности дает нам силы, чтобы жить и справляться с трудностями.

❖

Только сегодня: Я откажусь от своей уникальности и приму принципы выздоровления, общие для всех нас. Мои трудности не мешают моему выздоровлению, более того, они являются стимулом для него.

«Лучшим примером «Доброй воли» является служение; истинное служение можно выразить словами: «Поступай правильно и обоснованно».

Базовый текст, с. ix

❖

Духовная сторона нашей болезни – это эгоцентризм. Зависимость научила нас руководствоваться только одним мотивом в общении с людьми – эгоистичным желанием получать то, что мы хотели, и в тот момент, когда мы этого хотели. Наваждение эгоизма прочно укоренилось в нашей жизни. Как же нам выкорчевать это самонаваждение из своей жизни в выздоровлении?

Мы искореняем проявления нашей болезни, применяя несколько очень простых духовных принципов. Чтобы противостоять эгоцентризму, характерному для зависимости, мы учимся применять принцип доброй воли. Вместо того чтобы стараться только для себя, мы начинаем заниматься служением для других. Вместо того чтобы думать только о своей выгоде, мы думаем в первую очередь о благополучии других людей. Когда перед нами встает моральный выбор, мы учимся делать паузу, вспоминать о духовных принципах и поступать правильно.

Поступая «правильно и обоснованно», мы можем заметить перемены, которые в нас происходят. Там, где раньше нами управляло своеволие, теперь проявляется добрая воля. Хронический эгоцентризм зависимости теряет свою власть над нами. Мы учимся «применять эти принципы во всех наших делах»; мы приостановили свою болезнь, мы живем и выздоравливаем.

❖

Только сегодня: Где бы я ни был, что бы я ни делал, я постараюсь делать что-то для других, а не только для себя. Когда передо мной встанет выбор, я постараюсь поступить правильно и обоснованно.

«Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, сексуальной ориентации, убеждений, религии или отсутствия таковой».

Базовый текст, с. 11

❖

Зависимость сделала нас предвзятыми в отношении всего нового или необычного. Мы думали, что нам ничего не нужно и никто не нужен. Мы не видели никакой ценности в людях из другого города, другой расы или национальности, другого социального или экономического класса. Возможно, мы думали, что быть непохожим на нас – значит быть плохим.

Выздоравливая, мы не можем позволить себе такое отношение. Мы попали в АН из-за того, что наши самые лучшие представления привели нас к краю пропасти. Если мы надеемся обрести духовный рост в выздоровлении, то нам нужно открыть свое сознание для нового полезного опыта, независимо от того, чей это опыт.

Какой бы разный путь мы ни прошли в прошлой жизни, в АН у всех нас есть две общие темы, которые связывают нас друг с другом и отличают от остальных людей: наша болезнь и наше выздоровление. Мы зависим друг от друга, поскольку делимся опытом, и чем этот опыт шире, тем лучше. Есть множество ситуаций в чистой жизни, когда нам может очень пригодиться чей-то опыт или взгляд на программу, который отличается от нашего.

Выздоровление часто дается нелегко. Силу, необходимую для выздоровления, мы черпаем у наших товарищей по Сообществу АН. Сегодня мы благодарны за то, что члены нашей группы отличаются друг от друга, так как мы находим силу в разнообразии их опыта.

❖

Только сегодня: Я знаю, что чем разнообразнее опыт в моей группе, тем лучше будет ее поддержка в различных жизненных ситуациях, в которых я окажусь. Сегодня я приветствую зависимых разного происхождения в моей домашней группе.

Хорошее самочувствие – это не самое главное

«Для нас выздоровление – это нечто большее, чем просто получать удовольствие».

Базовый текст, с. 54

❖

Во время употребления наркотиков большинство из нас точно знали, как мы будем чувствовать себя сегодня и на следующий день. Все, что нам нужно было сделать – это убедиться, что у нас есть пакетик или пузырек с нужным веществом. Мы сами планировали свои ощущения, и наша задача была в том, чтобы каждый день чувствовать себя хорошо.

Выздоравливая, мы постоянно чувствуем себя по-разному, наши ощущения меняются каждый день, а порой и каждую минуту. Мы можем быть утром энергичными и счастливыми, а после обеда внезапно помрачнеть и почувствовать себя несчастными. Поскольку мы больше не планируем с утра, как мы будем чувствовать себя весь день, то у нас могут возникать такие не очень-то приятные ощущения как утренняя разбитость и ночная бессонница.

Конечно, это всегда возможно для нас – хорошо себя чувствовать, но это не самоцель. Сегодня наша задача не в том, чтобы получать приятные ощущения, а в том, чтобы научиться понимать свои ощущения и работать с ними, какими бы они ни были. Мы делаем это, работая по Шагам и делясь своими чувствами с другими.

❖

Только сегодня: Я приму свои чувства, какими бы они ни были, просто такими, какие они есть. Я буду работать по программе и учиться жить со своими чувствами.

«Мы благодарны за то, что нас настолько тепло принимают на собраниях, что мы чувствуем себя там очень уютно».

Базовый текст, с. 105

❖

Помните, как мы боялись, когда шли на свое первое собрание АН? Большинство из нас помнят, как трудно нам было высидеть то самое первое собрание, даже если мы пришли с кем-то из своих друзей. Что же заставило нас прийти еще раз? Многие с благодарностью вспоминают тот радушный прием, который нам был оказан, и то, как уютно нам стало после него. Когда мы подняли руку, как это делают новички, мы дали другим членам группы возможность приветствовать нас и проявить свое радушие.

Порой вся разница между теми зависимыми, которые уходят после первого собрания и больше не возвращаются в АН, и теми, кто остается и выздоравливает, заключается только в доброжелательном объятии. Будучи чистыми долгое время, мы можем запросто отвернуться от новичков, тем более, что мы видим, как много их приходит и уходит. Но именно от тех членов группы, у которых есть чистое время, зависит, вернется ли зависимый в АН или уйдет навсегда. Предлагая свой номер телефона, обнимая или просто тепло приветствуя, мы протягиваем руку Анонимных Наркоманов тем, кто все еще страдает.

❖

Только сегодня: Я помню, какой теплый прием был оказан мне, когда я впервые пришел в АН. Сегодня я выражу свою благодарность, открыв объятия новичку.

«Мы убедили себя, что можем справляться с трудностями в одиночку, и продолжали жить исходя из этого. Последствия были катастрофическими, и, в конце концов, всем нам пришлось признать, что наша самодостаточность – это сплошная фикция».

Базовый текст, с. 77

❖

«Я не могу, но мы можем». Эта простая, но мудрая истина лежит в основе того, что более всего необходимо нам как членам АН: вместе мы можем оставаться чистыми, а если изолируем себя, то окажемся в плохой компании. Нам нужна поддержка других зависимых, чтобы выздоравливать.

Самодостаточность препятствует не только нашей способности оставаться чистыми. С наркотиками или без них, в нашей жизни своеволие непременно приводит к катастрофе. Мы зависим от других людей во всем: в сфере обслуживания, в любви и в дружбе, а наше своеволие, тем не менее, заставляет нас конфликтовать именно с этими людьми.

Но мы зависим не только от других зависимых и людей вообще. Сила изначально не присуща человеческой природе, однако нам необходима сила, чтобы жить. Мы находим её в Силе, более могущественной, чем наша собственная, которая дает нам руководство и энергию, недостающие в нашей жизни. Когда мы начинаем играть в самодостаточность, мы изолируем себя от того единственного источника силы, который может дать нам самое лучшее руководство в жизни – от нашей Высшей Силы.

Самодостаточность не работает. Чтобы жить, нам нужны другие зависимые и люди вообще; а для того, чтобы жить полноценно, нам необходима Сила, более могущественная, чем наша собственная.

❖

Только сегодня: Я буду искать поддержки других выздоравливающих зависимых, гармонии с другими людьми в обществе и заботы моей Высшей Силы. Я не могу, но мы можем.

«...нашли своего собственного любящего Бога,
к которому можно обратиться».

Базовый текст, с. 33

❖

Некоторые из нас в начале выздоровления были уверены, что жизненные трудности – это серия испытаний, посылаемых свыше, с целью чему-то нас научить. Эта убежденность сразу же проявляется, когда происходит что-то из ряда вон выходящее, и мы причитаем: «Моя Высшая Сила испытывает меня!». Если кто-то предлагает нам наркотики, мы уверены, что это тест на выздоровление. Ситуации, в которых есть возможность поступиться принципами и не быть пойманными на этом, мы расцениваем как проверку характера. Более того, мы порой воспринимаем жизненные трагедии и боль, которую они нам доставляют, как испытание нашей веры.

Но любящая Высшая Сила не устраивает нам испытаний на проверку выздоровления, характера или веры. Это просто жизнь, и порой она причиняет боль. Многие из нас потеряли любовь, и в этом нет нашей вины. Некоторые из нас полностью потеряли материальное благополучие. Есть кто-то среди нас, кто пережил потерю своих детей. Жизнь время от времени может причинять нам ужасную боль, но эта боль не насылается на нас Высшей Силой. Более того, эта Сила постоянно рядом с нами, готовая нести нас на руках, если мы сами не можем идти. Бог, как мы его понимаем, способен заживить любую рану, которую нам может нанести жизнь.

❖

Только сегодня: Я буду верить, что моя Высшая Сила – любящая, и ее воля по отношению ко мне – добрая. Я буду искать помощь у моей Высшей Силы во времена невзгод.

«…определение спонсора: это член Анонимных Наркоманов, живущий по программе выздоровления, который желает и готов строить с нами особые доверительные и надежные отношения».

IP № 11 *Спонсорство*, новая редакция

❖

Кто такой спонсор? Вы знаете – это тот приветливый человек, с которым вы вместе пили кофе после вашего первого собрания. Это тот великодушный человек, который бескорыстно делится опытом своего выздоровления. Это тот, кто постоянно удивляет вас своей ошеломляющей проницательностью в отношении дефектов вашего характера. Тот, кто напоминает вам, что надо завершить Четвертый Шаг, кто выслушивает ваш Пятый Шаг и никому не рассказывает о том, какой вы чудаковатый тип.

Мы легко можем начать принимать все эти вещи как должное, ведь мы привыкли, что есть кто-то, кто всегда готов нам помочь. Бывает так, что мы слишком увлекаемся своей самостоятельностью и успокаиваем себя словами: «Я позвоню своему спонсору позже, а сейчас мне надо срочно сделать уборку дома, сходить в магазин, завязать отношения…». В итоге мы попадаем в неприятную ситуацию и удивляемся, где же мы оплошали.

Наш спонсор не умеет читать мысли. Это наша задача – обратиться к нему за помощью. Нужна ли нам помощь в работе по Шагам, нужно ли увидеть ситуацию в реальном свете, чтобы привести мысли в порядок, или нам просто нужен друг – все это поводы для обращения к спонсору. Спонсоры – это теплые, мудрые, замечательные люди, и их опыт выздоровления может быть нашим. Попросить –вот всё, что от нас требуется.

❖

Только сегодня: Я благодарен за то время, ту любовь и тот опыт, которыми мой спонсор делится со мной. Сегодня я позвоню своему спонсору.

«Принимая себя, мы впускаем других людей в свою жизнь, причем впервые в жизни мы можем сделать это бескорыстно».

IP № 19 ***Принятие себя***

❖

Многие из нас никогда не чувствовали сопричастности ни с чем, с самого раннего детства. Какой бы большой ни была компания людей, мы никогда не ощущали себя ее частью. Нам было очень сложно влиться в коллектив. Глубокая неуверенность в себе заставляла думать, что, если мы позволим другим узнать нас получше, мы будем отвергнуты. Возможно, именно на этой почве эгоцентризма и начала прорастать наша зависимость.

Многие из нас скрывали боль отчуждения под маской безразличия. Мы говорили, обращаясь ко всему миру: «Я вам не нужен? Отлично, тогда мне тоже никто не нужен. У меня есть наркотики, и я могу сам о себе позаботиться!». Чем дальше прогрессировала наша зависимость, тем выше становилась стена, которую мы строили вокруг себя.

Эти стены начинают рушиться, когда мы находим принятие среди других выздоравливающих зависимых. Другие люди принимают нас, и тогда мы начинаем учиться важному принципу принятия себя. А когда мы начинаем принимать себя, мы можем позволить другим принять участие в нашей жизни, не боясь, что нас отвергнут.

❖

Только сегодня: Меня приняли в АН; я чувствую себя здесь в своей тарелке. Сегодня, впуская других в мою жизнь, я чувствую себя в безопасности.

«В процессе выздоровления изменяются и наши представления об удовольствии».

Базовый текст, с. 134

❖

Оглядываясь назад, многие из нас понимают, что во времена употребления наркотиков наши представления об удовольствии были достаточно эксцентричными. Некоторые из нас предпочитали нарядиться и пойти в местный ночной клуб. Мы могли танцевать, выпивать и принимать наркотики до восхода солнца. Частенько случались потасовки с огнестрельным оружием. То, что мы тогда называли удовольствием, сейчас мы называем безумием.

Сегодня наше представление об удовольствии изменилось. Сегодня нам приносят удовольствие прогулки загород, где мы наблюдаем природу на фоне заката солнца. Удовольствие – поехать на пикник АН или посмотреть спектакль на конвенции АН. Удовольствие – это хорошо одеться и пойти на банкет, не беспокоясь о том, что будут разборки с перестрелкой.

Благодаря любящей Высшей Силе и Сообществу Анонимных Наркоманов наши представления об удовольствии изменились радикально. Сегодня мы наблюдаем за восходом солнца, потому что хорошо выспались ночью, а не потому, что вышли из клуба в шесть утра со слипающимися от употребления наркотиков глазами. И даже если это все, что мы получили в Анонимных Наркоманах, то этого уже достаточно.

❖

Только сегодня: Я буду получать удовольствие от выздоровления!

«За время нашего выздоровления мы научились быть благодарными… Мы больны, но мы выздоравливаем».

Базовый текст, сс. 9-10

❖

Активная зависимость не была праздником; многим из нас едва удалось остаться в живых. Но мы сможем лишь глубже погрузиться в чувство сожаления и недовольства, если станем пылко выступать против болезни, причитать о том, что она с нами сделала, и жалеть себя из-за того состояния, в котором мы оказались. Путь к свободе и духовному росту начинается там, где заканчивается сожаление, он начинается с принятия.

Это не означает, что мы отрицаем те страдания, которые нам принесла зависимость. Однако ведь именно эта болезнь привела нас к Анонимным Наркоманам; не будь этой болезни, мы бы не стали искать выздоровления и не обрели бы тех благ, которые оно даёт. Изолируя нас от общества, зависимость подтолкнула нас к поиску сообщества. Заставляя страдать, она дала нам опыт, необходимый, чтобы помогать другим, оказывать уникальную помощь, которую никто больше не сможет оказать. Поставив нас на колени, зависимость дала нам возможность капитулировать и положиться на заботу любящей Высшей Силы.

Мы никому не пожелали бы такой болезни, как наша зависимость. Но факт остается фактом: мы – зависимые, и у нас уже есть эта болезнь, более того – без этой болезни мы никогда, возможно, не встали бы на путь духовного развития. Тысячи людей всю свою жизнь ищут то, что мы нашли в Анонимных Наркоманах: сообщество, цель в жизни и осознанный контакт с Высшей Силой. Сегодня мы благодарны за эту благую весть.

❖

Только сегодня: Я приму факт моей болезни и преисполнюсь благодарностью за мое выздоровление.

«Мы сожалели о прошлом, страшно боялись будущего и не очень-то хотели жить настоящим».

Базовый текст, с. 8

❖

Мы сомневаемся, что наше состояние когда-нибудь будет отличаться от того, что описано выше, до тех пор, пока мы не испытаем облегчения, которое приносит работа по Двенадцати Шагам. Большинство из нас приходят в АН, сгорая от стыда при мысли о прошлом, мечтая изменить его, если бы это было возможно. В своих фантазиях и представлениях о будущем мы можем дойти до крайности и обнаружить, что в первый день медового месяца уже подбираем в уме варианты развода. Почти каждая ситуация в настоящем является для нас поводом, чтобы вспомнить что-то из прошлого или перенестись мысленно далеко в будущее.

Поначалу нам трудно жить текущим моментом. Кажется, что гонки в нашей голове никогда не прекратятся. Нам трудно даже просто выносить самих себя. Каждый раз, когда мы замечаем, что наши мысли не сконцентрированы на том, что происходит сейчас, мы можем помолиться и попросить любящего Бога оградить нас от самих себя. Если есть сожаления о прошлом, то мы можем возместить ущерб, живя сегодня по-другому; если мы боимся будущего, то можем поработать над тем, чтобы сегодня отвечать за свои действия.

Когда мы работаем по Шагам и молимся, то моменты отрыва от сегодняшнего дня начинают происходить все реже и реже. Наша вера поможет нам жить одним днем. Наступит время, когда все наше внимание будет сосредоточено на настоящем моменте времени, а не на печальном прошлом или пугающем будущем.

❖

Только сегодня: Когда я полноценно проживаю каждый момент, я открываю для себя те радости, которые иначе прошли бы мимо меня. Если у меня возникнут проблемы, я попрошу помощи у любящего Бога.

«До тех пор, пока узы, связывающие нас, сильнее того, что может нас разобщить, все будет хорошо».

Базовый текст, с. 74

❖

Многие из нас считают, что без АН мы бы наверняка умерли от нашей болезни. Следовательно, наша жизнь зависит от существования АН. Однако периодически в жизни Анонимных Наркоманов происходит разобщение; мы должны учиться конструктивно отвечать на те веяния, которые разрушают сообщество изнутри. Если мы стараемся найти решение проблем, вместо того, чтобы их создавать, то мы идем в верном направлении.

Наше личное выздоровление и рост в АН зависят от поддержания атмосферы выздоровления на наших собраниях. Готовы ли мы помочь своей группе конструктивно справиться с конфликтом? Будучи членами группы, стремимся ли мы справляться с трудностями открыто, честно и доверительно? Стараемся ли мы показать, что общее благополучие всех членов важнее наших личных планов? Будучи доверенными лицами группы, отдаем ли мы себе отчет в том, какой эффект наши действия могут оказать на новичков?

Служение может выявить в нас одновременно и самые плохие, и самые хорошие стороны. Но часто именно благодаря служению мы начинаем ближе узнавать некоторые свои вопиющие дефекты характера. Не избегаем ли мы обязательств по служению, чтобы не столкнуться с тем, что можем узнать о себе? Если мы постоянно помним о силе тех уз, которые связывает нас вместе в выздоровлении от активной зависимости, все будет хорошо.

❖

Только сегодня: Я буду стремиться быть полезным для нашего Сообщества. И я не буду бояться обнаружить, кто я такой на самом деле.

«Право на собственное понимание Бога распространяется на всех без исключения. Если мы хотим расти духовно, нам необходимо быть честными по отношению к нашей вере, потому что у нас есть право на собственное понимание Бога».

Базовый текст, с. 31

❖

На собраниях, в перерывах, беседуя со спонсором, мы слышим, как наши друзья по АН говорят о своем собственном понимании Высшей Силы. Было бы достаточно просто «плыть по течению», приняв на веру чужие убеждения. Но так же как никто другой не сможет выздоравливать вместо нас, так и чужая духовность не сможет заменить нашу собственную. Мы должны честно искать свое понимание Бога, которое действительно будет для нас работать.

Многие из нас начинают свой поиск с молитвы и медитации, продолжая его по мере приобретения нового опыта выздоровления. Подумайте, есть ли в нашей жизни примеры того, как у нас вдруг появлялись силы, явно превышающие наши собственные возможности, чтобы пережить трудные ситуации? Находили ли мы выход в тяжелые времена, если спокойно искали его? Что же это за Сила, которая, по нашему убеждению, дает нам силы и руководство? Ответив на эти вопросы, мы найдем понимание Высшей Силы, вполне подходящее, чтобы просить её позаботиться о нашей воле и наших жизнях и чувствовать себя при этом защищенно и уверенно.

Заимствованное понимание Бога может сработать ненадолго. Но в дальнейшем мы должны прийти к своему собственному пониманию Высшей Силы, потому что это Сила, которая будет оберегать наше выздоровление.

❖

Только сегодня: Я ищу Силу, более могущественную, чем моя собственная, которая может помочь мне расти духовно. Сегодня я честно исследую свои убеждения и приду к своему собственному пониманию Бога.

«… последнее, чего мы ожидали
– это духовного пробуждения».

Базовый текст, с. 61

❖

Немногие из нас пришли на свое первое собрание Анонимных Наркоманов, изнемогая от желания исследовать себя с нравственной точки зрения, или с мыслью о том, что в нашей душе существует духовная пустота. Мы и не подозревали, что вскоре отправимся в путешествие, которое пробудит наш спящий дух.

Подобно громкому будильнику, Первый Шаг приводит нас в полусознательное состояние, – и в этот момент мы, может быть, еще не уверены, хотим ли мы вылезти из постели или поспать еще минут пять. Ласковая рука встряхивает нас за плечи, когда мы обращаемся ко Второму и Третьему Шагам, которые заставляют нас подняться, потягиваясь и зевая. Нам необходимо стряхнуть пелену сна с наших глаз, чтобы написать Четвертый Шаг и поделиться им в Пятом Шаге. А когда мы работаем по Шестому, Седьмому, Восьмому и Девятому Шагам, то замечаем, что походка наша становится бодрой и на губах появляется улыбка. Наш дух поет, принимая душ, когда мы предпринимаем Десятый и Одиннадцатый Шаги. И затем мы применяем Двенадцатый Шаг, покидая дом в поисках того, кого еще нужно разбудить.

Мы не хотим провести остаток нашей жизни в духовной коме. Возможно, нам не нравится вставать по утрам, но, встав уже, мы почти всегда рады, что сделали это.

❖

Только сегодня: Чтобы пробудить мой спящий дух, я буду использовать Двенадцать Шагов.

«Когда мы игнорируем реальность сегодняшнего дня, мы ставим под сомнение свою веру в Высшую Силу. Кроме страданий, это нам ничего не даст».

IP № 8 ***Только сегодня***

❖

Некоторые дни проходят совсем не так, как нам бы того хотелось. Наши проблемы могут быть очень простыми, как, например, порвавшийся шнурок или очередь в универсаме. Порой мы переживаем и гораздо более серьезные трудности, такие как потеря работы, дома, любимого человека. Зачастую, и в том, и в другом случаях мы начинаем искать способ уйти от своих чувств вместо того, чтобы просто признать, что эти чувства причиняют нам боль.

Никто не обещает нам, что как только мы перестанем употреблять наркотики, все станет происходить по-нашему. Кстати, мы можем быть уверены, – жизнь идет своим чередом независимо от того, употребляем мы или нет. У нас будут как хорошие, так и плохие дни, как приятные чувства, так и болезненные. Но нам больше не нужно избегать своих чувств, какими бы они ни были.

Мы можем испытывать боль, страдание, грусть, злость, расстройство – все те чувства, от которых мы раньше убегали с помощью наркотиков. Мы обнаруживаем, что можем переживать все эти чувства и оставаться чистыми. Мы не умрем, и конец света не наступит просто из-за того, что у нас неприятные чувства. Мы учимся верить в то, что можем пережить все, что приносит нам день.

❖

Только сегодня: Я продемонстрирую свою веру в Бога, принимая и переживая этот день таким, какой он есть.

«Их можно анализировать, консультировать, увещевать, умолять, угрожать, избивать или сажать под замок, но они не прекратят употреблять до тех пор, пока не захотят этого».

Базовый текст, с. 81

❖

Возможно, одна из самых трудно постижимых истин, с которыми мы сталкиваемся в своем выздоровлении, состоит в том, что мы бессильны перед зависимостью другого человека точно так же, как перед своей собственной. Мы можем думать, что, раз уж мы испытали духовное пробуждение в нашей жизни, мы в состоянии уговорить другого зависимого начать выздоровление. Но существуют границы той помощи, которую мы можем оказать другому зависимому человеку.

Мы не можем заставить их прекратить употреблять. Мы не можем вложить в их головы результаты своей работы по Шагам и свой духовный рост. Мы не можем избавить их от их одиночества и их боли. Нет таких слов, которые смогли бы убедить испуганного наркомана капитулировать и отказаться от привычного страдания ради неизвестности выздоровления. Мы не можем влезть в кожу других людей, обрести цель вместо них или решить за них, что для них лучше.

Однако если мы отказываемся от попыток навязать свою помощь другим зависимым, то мы можем им помочь. Они смогут расти, если мы оставим их перед лицом реальности, порой очень болезненной. Они смогут быстрее сделать свой выбор, если мы не будем пытаться делать это вместо них. Они смогут взять ответственность за свою жизнь, потому что это личное дело каждого. Если мы сможем принять все это, то мы начнем выполнять свое предназначение – нести весть, а не зависимого человека.

❖

Только сегодня: Я приму, что бессилен не только перед своей зависимостью, но и перед зависимостью другого человека. Я буду только нести весть о выздоровлении, но не тащить никого на себе.

«До тех пор, пока я принимаю все, как есть,
и принимаю обязательство перед моей Высшей Силой
делать все, что от меня зависит, я знаю,
*Высшая Сила обо мне позаботится».**

Basic Text, p. 120

❖

Многие из нас полагают, что наше самое главное обязательство в выздоровлении – это обязательство перед нашей Высшей Силой. Понимая, что своими силами мы не можем оставаться чистыми и выздоравливать, мы вступаем в сотрудничество с Силой, более могущественной, чем наша собственная. Мы берем на себя обязательство препоручить жизнь заботе нашей Высшей Силы, и Высшая Сила, в свою очередь, дает нам руководство.

Это сотрудничество жизненно необходимо, чтобы оставаться чистыми. На первых порах выздоровления нам очень часто кажется, что это сотрудничество – самая сложная вещь из того, что мы когда-либо делали. Но силы нашего обязательства перед выздоровлением и могущества заботы Бога достаточно, чтобы поддержать нас только сегодня.

Наша роль в этом сотрудничестве состоит в том, чтобы стараться изо всех сил каждый день, принимать участие в окружающей жизни и выполнять насущные задачи, применяя принципы выздоровления как можно лучше. Мы даем обещание делать лучшее, что можем, – не имитировать это, не притворяться суперменами, а просто делать то, что необходимо делать в выздоровлении. Выполняя свою роль в сотрудничестве по выздоровлению, мы ощущаем на себе заботу Высшей Силы.

❖

Только сегодня: Я честно выполню свои обязательства по сотрудничеству с моей Высшей Силой.

«Срыв никогда не бывает случайным. Срыв – это признак того, что в нашей программе есть какие-то оговорки».

Базовый текст, с. 100

❖

Отступные пути – это то, что мы оставляем себе на всякий случай в будущем. Для нас отступной путь – это предположение, что если то-то и то-то произойдет, то мы уж точно сорвемся. Что же, по-нашему, должно произойти, чтобы нам было слишком больно это вынести? Может быть, мы думаем, что, если супруг или любимый уйдет от нас, мы будем вынуждены сорваться. Мы уверены, что наверняка употребим, если потеряем работу. Возможно, мы предполагаем, что смерть любимого человека будет для нас невыносима. В любом случае отступные пути, которые мы оставляем, дают нам разрешение на употребление, если наши опасения оправдаются – и они часто оправдываются.

Вместо того чтобы настраиваться на срыв, мы можем настраивать себя на успех, исследуя свои ожидания и изменяя их там, где это возможно. Большинство из нас носят в себе целый каталог предполагаемых несчастий, тесно связанных с нашими страхами. Мы можем учиться переживать боль, наблюдая за тем, как другие члены сообщества переживают похожие состояния. Мы можем применить их опыт к своим собственным ожиданиям. Вместо того чтобы говорить себе, что нам придется сорваться, если вот это произойдет, мы можем спокойно убедить себя в том, что мы тоже можем остаться чистыми, что бы ни принес нам сегодняшний день.

❖

Только сегодня: Я проверю, нет ли у меня каких-нибудь отступных путей, которые могут угрожать моему выздоровлению, и я расскажу о них другому зависимому.

«Будучи безответственными,
мы сами создавали себе проблемы».

Базовый текст, с. 16

❖

Когда мы отказываемся взять на себя ответственность за свою жизнь, мы лишаем себя всех своих возможностей. Нам необходимо помнить, что мы бессильны перед нашей зависимостью, но не перед своим поведением.

Многие из нас злоупотребляли понятием бессилия для того, чтобы избегать принятия решений или продолжать вести себя по-детски. Мы распространили бессилие на все свои действия. Мы обвиняли других в том, что с нами происходит, вместо того чтобы предпринять позитивные действия по изменению возникших обстоятельств. Если мы продолжаем избегать ответственности, ссылаясь на «бессилие», то мы обрекаем себя на те же самые несчастья и отчаяние, которые испытывали во время употребления наркотиков. Возможность провести годы выздоровления, чувствуя себя жертвами, очень реальна.

Вместо того чтобы жить пассивной жизнью, мы можем учиться делать ответственный выбор и идти на риск. Мы можем ошибаться, но при этом учиться на своих ошибках. Более глубокое понимание себя и возросшая готовность принять личную ответственность дают нам свободу, чтобы меняться, делать выбор и расти.

❖

Только сегодня: Это мои чувства, мои действия и мой выбор. Я возьму на себя ответственность за них.

Жалость к себе или выздоровление – это наш выбор — 21 февраля

«Жалость к себе является одним из самых разрушительных дефектов характера; она лишает нас сил и истощает все запасы положительной энергии».

Базовый текст, с. 102

❖

Многие из нас в своей активной зависимости использовали жалость к себе как механизм для выживания. Мы не верили, что существует какая-то альтернатива нашей болезни, или, возможно, мы не хотели в это верить. До тех пор, пока мы могли испытывать жалость к себе и обвинять других в своих бедах, нам не надо было отвечать за последствия своих действий; мы полагали, что не в силах что-либо изменить, и поэтому нам не нужно было принимать необходимость перемен. Этот «механизм выживания» мешал нам начать выздоравливать и день за днем приводил нас к саморазрушению. Жалость к себе – это инструмент нашей болезни; нам необходимо перестать использовать его и учиться пользоваться вместо него другими инструментами, которые мы находим в программе АН.

Мы убедились в том, что эффективная помощь доступна нам. Когда мы ищем эту помощь, то находим ее в программе АН, и жалость к себе сменяется благодарностью. В нашем распоряжении есть много инструментов: Двенадцать Шагов, поддержка спонсора, сообщество других выздоравливающих зависимых и забота нашей Высшей Силы. Наличие и доступность всех этих инструментов – это более чем достаточная причина для благодарности. Мы больше не живем в безнадежной изоляции; у нас есть несомненная помощь во всем, что с нами может произойти. Самый верный способ стать благодарными – это воспользоваться той помощью, которая нам доступна благодаря программе АН, и испытать изменения, которые программа вносит в нашу жизнь.

❖

Только сегодня: Я буду благодарным за ту надежду, которую дали мне в АН. Я буду развивать свое выздоровление и перестану потакать жалости к себе.

«Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».

Десятый Шаг

❖

В Анонимных Наркоманах мы узнали, что чем дольше мы живем в гармонии с волей Высшей Силы для нас, тем более гармоничной становится наша жизнь. Мы используем Десятый Шаг, чтобы помочь себе поддерживать эту гармонию. Каждый день мы отводим время, чтобы взглянуть на свое поведение. Некоторые из нас оценивают каждое свое действие с помощью очень простого вопроса: «Это Божья воля или моя?».

Во многих случаях мы видим, что наши действия соответствовали воле Высшей Силы для нас, и поэтому мы находимся в гармонии с окружающим миром. В некоторых случаях, однако, мы обнаружим, что наше поведение не соответствует нашим идеалам. Мы действовали по собственной воле, а не по воле Бога, и результатом стал диссонанс в нашей жизни.

Когда мы обнаруживаем такие несоответствия, то признаем, что были неправы, и исправляем ситуацию. Имея четкое представление о том, что в таких ситуациях является, по нашему убеждению, волей Бога для нас, мы с меньшей вероятностью будем повторять свои ошибки. И тогда возрастет вероятность того, что мы будем жить в согласии с волей нашей Высшей Силы для нас и с окружающим миром.

❖

Только сегодня: Я бы хотел жить в гармонии с миром. Сегодня я проверю свои действия, задав вопрос: «Это Божья воля или моя?».

«Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности».

Двенадцатая Традиция

❖

Двенадцатая Традиция напоминает нам о важности постулата: «главным являются принципы, а не личности». На собраниях выздоравливающих зависимых эти слова могут быть перефразированы так: «не стреляйте в того, кто несет весть». Мы часто путаем весть с личностью того, кто ее несет, и отрицаем чьи-то слова из-за того, что у нас личный конфликт с этим человеком.

Если у нас есть проблемы с тем, что какой-то конкретный человек говорит на собраниях, то, возможно, нам следует искать руководства у своего спонсора. Спонсор может помочь нам концентрироваться на том, что говорят, а не на том, кто это говорит. Наш спонсор может также помочь нам избавиться от чувства негодования, которое мешает нам признать ценность чьего-то конкретного опыта выздоровления. Удивительно, насколько больше нам дают собрания, если мы позволяем себе, согласно нашей Двенадцатой Традиции, фокусироваться на принципах выздоровления, а не на личностях выздоравливающих.

❖

Только сегодня: Я буду практиковать принцип анонимности на сегодняшнем собрании АН. Я сосредоточусь на вести о выздоровлении, а не на личности того, кто несет эту весть.

«Появилась необходимость в изменении личности и тех жизненных стереотипов, которые вели нас к разрушению».

Базовый текст, с. 18

❖

В раннем детстве большинство из нас были способны радоваться и удивляться, отдавать и получать любовь без всяких условий. Когда мы начали употреблять наркотики, мы подверглись влиянию, которое, войдя в нашу жизнь, стало медленно лишать нас способности делать все эти вещи. Чем дальше мы скатывались в зависимость, тем дальше мы уходили от радости, удивления и любви.

Этот путь не был нами пройден за один день. Но независимо от того, каким долгим он был, мы пришли к Анонимным Наркоманам с гораздо большей проблемой, чем просто наркотическая зависимость. Влияние зависимости отразилось на всем нашем образе жизни.

Это правда, что Двенадцать Шагов творят чудеса, но далеко не все эти чудеса происходят за один день. Наша болезнь постепенно ухудшала наше духовное развитие. Выздоровление оказывает на нашу жизнь совершенно новое влияние. Имея такой источник сил, как Сообщество и духовность, мы постепенно обращаемся к новому здоровому образу жизни.

Это изменение, конечно, не происходит «просто так». Но если мы не будем сопротивляться тому влиянию, которое АН оказывает на нашу жизнь, то через некоторое время в нашей личности произойдут перемены, которые мы называем выздоровлением. Двенадцать Шагов дают нам программу, следуя которой мы вернем в свою жизнь радость, удивление и любовь.

❖

Только сегодня: Я пойду навстречу новому влиянию Сообщества и духовной силы, которое АН внесли в мою жизнь. Я буду работать над следующим шагом моей программы.

«Очень жаль, если все написанное будет убрано в стол. Наши недостатки растут в темноте и умирают при дневном свете».

Базовый текст, с. 39

❖

Сколько раз мы уже слышали фразу о том, что мы больны настолько, насколько не высказались? И хотя многие члены сообщества не решаются раскрыть на собрании какие-то интимные детали своей жизни, важно то, что каждый из нас сам решает, что для него лучше. Как насчет того, что у всех нас есть такие поступки, раскрыть которые означало бы сгореть от стыда? Насколько комфортнее нам становится, когда мы открываемся, и перед кем? Если мы не можем поделиться какими-то моментами из своей жизни на собрании, то к кому мы тогда можем обратиться?

Ответ на эти вопросы мы нашли, выбрав себе спонсора. Чтобы построить отношения со спонсором, нужно время, но важно то, что мы доверяем этому человеку настолько, что можем быть абсолютно честными! Наши недостатки имеют власть над нами, только пока мы их прячем. Если мы хотим избавиться от них, мы должны их раскрыть. Секрет остается секретом только до тех пор, пока о нем не знает еще какой-то человек.

❖

Только сегодня: Я раскрою свои секреты. Я буду честен со своим спонсором.

«Восьмой Шаг предлагает нам уйти от жизни, где прежде царили чувство вины и угрызения совести».

Базовый текст, с. 48

❖

Угрызения совести были одним из тех чувств, которые заставляли нас продолжать употреблять. Зависимость подкосила нас; слишком больно было осознавать, что мы живем, оставляя за собой только горе и опустошение. Угрызения совести часто подпитывались ощущением, что мы ничего не можем поделать с тем ущербом, который причинили; мы не знали, как его исправить.

Мы снимаем с себя часть угрызений совести, когда честно смотрим в лицо этому чувству. Мы начинаем Восьмой Шаг, скрупулезно составляя список всех тех людей, которым мы навредили. Мы признаем свою роль в болезненном прошлом.

Но Восьмой Шаг не требует от нас исправления всех наших ошибок, он только помогает обрести желание возместить ущерб всем этим людям. Когда мы преисполняемся желанием исправить причиненный нами вред, мы заявляем о своей готовности менять себя. Мы подтверждаем свой процесс выздоровления.

Угрызения совести больше не являются тем инструментом, который мы использовали, чтобы мучить себя. Угрызения совести стали средством, с помощью которого мы учимся прощать себя.

❖

Только сегодня: Я буду использовать любое проявление угрызений совести как еще одну ступеньку в процессе выздоровления по Двенадцати Шагам.

«Мы исследуем наши действия, реакции и побуждения. Зачастую мы понимаем, что поступили лучше, чем нам казалось».

Базовый текст, с. 53

❖

Представьте себе, что в сегодняшней медитации написано следующее: «Когда вы утром проснетесь, перед тем как встать с постели, потратьте минуту на размышления. Откиньтесь на подушку, соберитесь с мыслями и продумайте планы на день. Поочередно рассмотрите мотивы, стоящие за этими планами. Если мотивы вашего поведения не совсем чистые, повернитесь на бок и продолжайте спать». Ну не чушь ли это?

Независимо от того, сколько времени мы остаемся чистыми, почти все наши поступки имеют неоднозначные мотивы. Однако это не причина для того, чтобы отложить жизнь до лучших времен. Мы не должны ждать до тех пор, пока наши мотивы станут кристально чистыми, чтобы начать жить в выздоровлении.

По мере того, как программа входит в нашу жизнь, мы начинаем все реже руководствоваться сомнительными мотивами. Мы регулярно исследуем себя и обсуждаем со спонсором то, что обнаружили. Мы молимся о знании воли Высшей Силы для нас и ищем силы, чтобы действовать на основании полученного нами знания. Результат? Мы не становимся безупречными, но точно становимся лучше.

Мы приступили к работе по программе духовного роста. Мы никогда не станем духовными гигантами. Но если мы окинем себя реалистичным взглядом, то, скорее всего, обнаружим, что мы преуспели гораздо больше, чем нам казалось.

❖

Только сегодня: Я проведу реалистичное исследование себя. Я буду искать в себе силы, чтобы действовать на основании моих самых лучших мотивов поведения, а не самых худших.

«В будущем вновь обретенная вера будет служить прочным фундаментом для нашего мужества».

Базовый текст, с. 121

❖

Когда мы начинаем ходить на собрания, то слышим, как другие зависимые говорят о подарках, которые они получили благодаря программе, о таких вещах, которые мы никогда раньше не назвали бы «подарками». Одним из таких «подарков» является вновь обретенная способность испытывать чувства, которые мы так долго умерщвляли при помощи наркотиков. Не трудно называть подарками любовь, радость и счастье, даже если мы испытывали эти чувства когда-то давно. Но как насчет таких «плохих» чувств, как гнев, печаль, страх и одиночество? Мы говорим себе, что такие чувства невозможно считать подарками. В конечном счете, как мы можем быть благодарны за вещи, которых хотим избежать?!

Мы можем стать благодарными за эти эмоции в нашей жизни, если мы посмотрим на них с правильной точки зрения. Нам надо помнить, что мы пришли к убеждению, что наша Высшая Сила – любящая, и мы попросили эту Силу позаботиться о нас, а наша Высшая Сила не совершает ошибок. Чувства, которые нам даны – «хорошие» или «плохие» – даны нам по какой-то причине. Помня об этом, мы подходим к пониманию, что не бывает «плохих» чувств, а есть только уроки, на которых надо учиться. Вера и забота нашей Высшей Силы дают нам мужество, необходимое, чтобы пережить любые чувства, которые у нас могут возникать в течение дня.

В начале выздоровления мы слышали, что «ваша Высшая Сила не даст вам больше, чем вы можете вынести только сегодня». И способность переживать свои эмоции – это один из величайших даров выздоровления.

❖

Только сегодня: Я постараюсь радоваться своим чувствам, и буду твердо верить, что у меня хватит мужества пережить любые чувства, которые появятся в моей жизни.

«Наша болезнь приостановлена, и теперь возможно все. Наше сознание становится все более восприимчивым и открытым для новых идей во всех сферах жизни».

Базовый текст, с. 134

❖

Многие из нас считают свои первые несколько месяцев или лет в АН замечательным временем. Мы готовы взяться за что угодно, перед нами постоянно открываются новые горизонты и новые радости. Мы наконец-то освободились от активной зависимости, и, пока наше выздоровление свежо и молодо, все кажется возможным.

Однако когда у нас поднабирается немного чистого времени, то может поубавиться рвения к работе по программе. Мы, может быть, уже не чувствуем прежней готовности пользоваться опытом других людей. Возможно, мы столкнулись с несколькими, казалось бы, неподдающимися дефектами характера, сводящими на нет безграничный оптимизм ранних дней выздоровления. Мы слишком много знаем, чтобы поверить, что все, что угодно, достижимо.

Как нам вернуть энтузиазм в выздоровление? Мы молимся об этом; мы делимся этим; и мы ищем воодушевления, которого нам не хватает. Есть члены группы с большим или меньшим сроком чистого времени, обладающие энтузиазмом, который мы ищем, и они будут рады поделиться им с нами, если мы об этом попросим. Однако чтобы получить пользу от их опыта, мы должны отказаться от предубеждений и снова стать восприимчивыми. Если мы станем непредвзято относиться к новым идеям и обретем желание осуществить их, то вновь обнаружим, что все, что угодно, кажется выполнимым.

❖

Только сегодня: Всегда есть чему поучиться, и у кого поучиться в моем выздоровлении. Сегодня я буду непредвзято относиться к новым идеям, я готов их осуществить. Пока я жив, я знаю, что все, что угодно, достижимо.

❖ ❖ ❖

Март

❖ ❖ ❖

«…Сила, которая привела нас в программу, все еще с нами и будет продолжать направлять нас, если мы позволим Ей это делать».

Базовый текст, с. 32

❖

Вас когда-нибудь охватывала паника? Отовсюду, куда бы мы ни повернулись, жизнь бросает нам вызов. Мы парализованы страхом и не знаем, что с этим делать. Как прекратить панику?

Первое, что мы делаем, – останавливаемся. Мы не можем разобраться со всем сразу, поэтому делаем паузу на некоторое время, чтобы все встало на свои места. Затем мы предпринимаем «экстренную инвентаризацию» тех вещей, которые нас беспокоят. Мы исследуем каждый пункт, задавая себе вопрос: «Насколько это важно, в самом деле?». В большинстве случаев мы увидим, что наши страхи и переживания не требуют от нас немедленного вмешательства. Мы можем отложить их в сторону и сконцентрировать свое внимание на проблемах, которые действительно надо решить прямо сейчас.

Потом мы снова останавливаемся и спрашиваем себя: «Кто же все-таки управляет всем этим?». Эти несложные действия помогают нам вспомнить, что управляет всем наша Высшая Сила. Мы стараемся узнать волю нашей Высшей Силы, какой бы она ни была в данной ситуации. Мы можем это сделать множеством способов: помолиться, поговорить со спонсором или друзьями по АН, или посетить собрание, обращаясь к другим за их опытом. Когда воля нашей Высшей Силы становится для нас ясной, мы молимся о способности исполнить ее. Наконец, мы действуем.

Паника не должна парализовать нас. В программе АН есть необходимые ресурсы, чтобы разобраться со всем, что встречается на нашем жизненном пути.

❖

Только сегодня: Моя Высшая Сила дала мне возможность выздоравливать не для того, чтобы тут же покинуть меня. Когда мной овладевает паника, я предприму определенные шаги, чтобы найти неиссякаемую заботу и руководство Бога.

«Успех в любом виде пугал нас и казался недостижимым».

Базовый текст, с. 17

❖

До прихода в АН немногие из нас по опыту знали, что такое успех. Все попытки прекратить употреблять самостоятельно заканчивались неудачей. Мы начали терять надежду на то, что когда-нибудь найдем освобождение от активной зависимости. Мы привыкли к неудачам, мы их ожидали, принимали и думали, что это часть нашего имиджа.

Когда мы остаемся чистыми, наша жизнь становится более успешной. Мы начинаем гордиться своими достижениями. Мы идем на оправданный риск ради выздоровления. При этом мы порой набиваем себе шишки, но даже их можно считать успехом, если извлечь из них уроки.

Иногда, достигнув своей цели, мы не решаемся «гладить себя по голове» из-за страха, что мы будем выглядеть самонадеянно. Но наша Высшая Сила хочет, чтобы мы были успешны и чтобы мы делились с теми, кого любим, той гордостью, которую испытываем за свои достижения. Когда мы делимся своими успехами с другими в АН, мы помогаем им поверить, что и они смогут достигнуть своих целей точно так же. Когда мы преуспеваем, мы помогаем обрести уверенность в себе и тем, кто следует нашим путем.

❖

Только сегодня: Я найду время, чтобы похвалить себя за свои успехи. Я с гордостью поделюсь с другими своими достижениями.

«Конечно, нас еще не раз потянет к наркотикам. Мы захотим убежать и будем чувствовать себя паршиво. Мы нуждаемся в напоминании о том, откуда пришли и что на этот раз все будет еще хуже. Именно в такие моменты нам больше всего нужна программа».

Базовый текст, с. 102



Если мы всерьез рассматриваем возможность срыва, то нам следует представить себе свое употребление вплоть до печального конца. Для многих из нас этот конец представляет собой многочисленные проблемы со здоровьем, заключение в тюрьму или даже смерть. Кто из нас не знал людей, сорвавшихся после многих лет чистого времени и в результате умерших от своей болезни?

Но существует смерть, которая всегда сопутствует возврату к употреблению наркотиков, и она, возможно, гораздо ужаснее, чем смерть физическая. Это духовная смерть, которую мы переживаем, когда теряем связь с нашей Высшей Силой. Если мы употребим наркотики, то духовные узы, которые мы трепетно взращивали в себе столько лет, ослабнут и могут даже совсем исчезнуть. Мы почувствуем себя по-настоящему одинокими.

Несомненно, в нашем выздоровлении случаются черные полосы. И есть лишь один способ пережить эти трудные времена: с помощью веры. Нам достаточно верить в то, что наша Высшая Сила с нами, чтобы быть уверенными в том, что все будет хорошо.

Как бы плохо мы ни чувствовали себя в выздоровлении, срыв – это никогда не выход. Вместе мы обретаем наше выздоровление. Если мы останемся чистыми, мрак рассеется, и у нас появится более прочная связь с нашей Высшей Силой.



Только сегодня: Я благодарю мою Высшую Силу за то, что она подарила мне АН. Я знаю, что срыв – это не решение проблемы. Какой бы вызов ни бросила мне жизнь, я встречу его вместе с Богом, как я его понимаю.

«Программа стала частью меня… Я яснее представляю, что со мной происходит сейчас, сегодня, и я больше не сражаюсь с этим процессом жизни».

Базовый текст, с. 183

❖

Когда мы употребляли наркотики, события происходили безо всякой видимой связи и причин. Мы просто «делали свое дело», не зная, для чего и какие могут быть последствия. Жизнь имела мало ценности или смысла.

Процесс работы по Двенадцати Шагам привносит смысл в нашу жизнь; работая по шагам, мы приходим к принятию как светлых, так и темных сторон самих себя. Мы отбрасываем отрицание, которое мешало нам осознать воздействие нашей зависимости на нас. Мы проводим честный самоанализ, разбирая стереотипы своего мышления, чувств и поведения. Мы обретаем смирение и видение вещей в истинном свете, раскрываясь полностью перед другим человеком. Стремясь к избавлению от своих недостатков, мы развиваем в себе должное отношение к своему бессилию и к Силе, более могущественной, чем наша собственная. По мере того, как мы все больше узнаем о себе, мы начинаем лучше понимать и принимать других людей.

Двенадцать Шагов являются ключом к процессу, который мы называем «жизнью». Когда мы работаем по шагам, они становятся частью нас самих, а мы становимся частью окружающей нас жизни. В нашей жизни появился смысл; мы лучше понимаем, что происходит с нами сегодня. Мы больше не сражаемся с реальностью. Сегодня, работая по шагам, мы ее проживаем.

❖

Только сегодня: Жизнь – это процесс. Двенадцать Шагов – ключ к этому процессу. Сегодня я буду пользоваться шагами для того, чтобы участвовать в жизненном процессе, понимая и радуясь себе и своему выздоровлению.

«Когда возникает необходимость в признании своего бессилия, мы сначала ищем способы, чтобы воспротивиться этому. Исчерпав их, мы начинаем делиться с другими своими трудностями, и у нас появляется надежда».

Базовый текст, с. 104

❖

Иногда на собраниях мы слышим, что «грубое пробуждение ведет к духовному пробуждению». Какого рода грубое пробуждение происходит с нами в выздоровлении? Оно случается, когда какой-то наш неблаговидный поступок, который мы считали надежно засекреченным, внезапно обнаруживается. Наш спонсор мог бы спровоцировать это пробуждение, открыв нам глаза на то, что мы ничем не отличаемся от других, и нам придется работать по Шагам, если мы планируем оставаться чистыми и выздоравливать.

Большинство из нас терпеть не могут, когда с нас сдергивают простыни; мы не любим оставаться голыми у всех на виду. Такой опыт дает нам большую дозу смирения. Обычно наша первая реакция – потрясение и гнев, но все же мы признаем правду, когда ее слышим. Вот так и происходит грубое пробуждение.

Выявление правды часто открывает нам путь к духовному прогрессу в выздоровлении. Как только мы перестанем скрывать барьеры, стоящие на этом пути, мы сможем начать удалять их из своей жизни, работая по Шагам. Мы начнем ощущать облегчение и умиротворение, которые являются предвестниками нового пробуждения духа.

❖

Только сегодня: Я буду считать грубые пробуждения, происходящие со мной, возможностью для достижения духовного пробуждения.

«Результатом Двенадцати Шагов стало то, что я не могу больше жить старой жизнью, обманывая себя».

Базовый текст, с. 201

❖

Мы все пытаемся рационализировать. Порой мы знаем об этом, признаем это, и все равно продолжаем подгонять жизнь под себя! Выздоровление может стать очень болезненным, если по какой-то причине мы решим, что простые программные принципы нам не подходят.

С помощью нашего спонсора и других членов АН мы начинаем замечать, как оправдываем свое поведение. Не думаем ли мы, что какие-то принципы к нам не относятся? Не полагаем ли, что уже знаем гораздо больше, чем кто-либо в Анонимных Наркоманах, даже больше тех, кто много лет остается чистым? Что дает нам повод думать, что мы такие особенные?

Несомненно, какое-то время у нас получится успешно управлять своим выздоровлением. Но, в конце концов, мы будем вынуждены взглянуть правде в глаза и начать действовать соответственно. Принципы Двенадцати Шагов дают нам руководство для новой жизни в выздоровлении. И в этой жизни нет места рационализации.

❖

Только сегодня: Я не могу работать по Шагам и продолжать обманывать себя. Я проверю свои мысли на предмет рационализаторских планов, открою их своему спонсору и избавлюсь от них.

«Хорошие времена тоже могут оказаться ловушкой; опасность заключается в том, что мы можем забыть о том, что наша первоочередная задача – оставаться чистыми».

Базовый текст, с. 54

❖

В выздоровлении с нами могут произойти замечательные вещи. Возможно, мы нашли свою «вторую половину», построили динамичную карьеру, создали семью. Может быть, наши взаимоотношения с членами семьи стали здоровыми. Все в нашей жизни складывается настолько хорошо, что мы едва находим время, чтобы посещать собрания. Мы начинаем успешно адаптироваться в обществе и порой забываем, что не всегда реагируем на какие-то ситуации так же, как другие люди.

Допустим на минуту, что мы выдвинули на первый план не самые главные вещи. Является ли посещение собраний все еще приоритетом для нас? Выполняем ли мы спонсорскую работу? Звоним ли мы своему спонсору? Над каким Шагом работаем? Не пропало ли у нас желание подходить к телефону в неудобное время, чтобы ответить на звонок по Двенадцатому Шагу? Помним ли мы, что надо применять эти принципы во всех наших делах? Есть ли возможность у других членов АН обратиться к нам? Помним ли мы, откуда пришли, или сразу забыли об этом, когда наступили «хорошие времена»?

Чтобы остаться чистыми, мы должны помнить, что от нашего прошлого нас отделяет всего одна доза. Конечно, мы не перестанем быть благодарными за свои хорошие времена, но мы не позволим им отвлечь нас от процесса выздоровления в Анонимных Наркоманах.

❖

Только сегодня: Я благодарен за хорошие времена, но я не забыл, откуда пришел. Сегодня мой главный приоритет – оставаться чистым и расти в моем выздоровлении.

«Больше всего мы хотим относиться хорошо к самим себе».

Базовый текст, с. 127

❖

«Мы любим тебя и будем любить до тех пор, пока ты сам не научишься любить себя». Мы часто слышим эти слова на собраниях, и они пророчат нам день, к которому мы так стремимся, – день, когда мы узнаем, что значит любить себя.

Самоуважение: как только мы услышали о нем, всем нам сразу же захотелось поскорее обрести это ускользающее чувство. Кажется, некоторые из нас вдруг погружались в поиск этого чувства в себе, а другие принимались делать разные упражнения, вплоть до самовнушения перед зеркалом. Но техники сосредоточения на себе и тенденциозные психологические программы могут далеко увести нас от нашей главной цели.

Существуют некоторые практические шаги, которые мы можем предпринять, чтобы наша любовь к себе была видима, независимо от того, «чувствуем» мы ее на самом деле или нет. Мы можем внимательно отнестись к тому, за что мы несем ответственность. Мы можем делать для себя приятные вещи, какие бы мы сделали для любимого человека или для друга. Мы можем начать уделять внимание своим нуждам. Мы даже можем обратить внимание на качества, которые мы так ценим в наших друзьях, – ум и юмор, и искать подобные качества в себе. Мы уверены, что однажды мы убедимся в том, что действительно достойны любви. Нам хорошо на нашем пути.

❖

Только сегодня: Я сделаю сегодня что-нибудь, что поможет мне узнать и почувствовать любовь к самому себе.

«В прошлом мы из мухи раздували слона».

Базовый текст, с. 114

❖

Раздувать из мухи слона – в этом, похоже, мы специалисты. Вы слышали, что для зависимого даже спущенная шина – это трагедия. А как насчет тех, кто забывает все нормы приличия, столкнувшись с плохим водителем? А как насчет неработающего консервного ножа, ну, того, который вы выбросили в форточку? Мы чувствуем сопричастность, когда слышим, как другие говорят: «Господи, дай мне терпения прямо сейчас!».

Нет, не самые большие неприятности повергают нас в отчаяние. Такие грандиозные события, как развод, смерть, серьезная болезнь, потеря работы, выбивают нас из колеи, но мы переживаем их. Мы научились на опыте, что должны обращаться к нашей Высшей Силе и другим людям, чтобы они помогли нам пройти через основные жизненные кризисы. Нет, именно мелкие неприятности, постоянные каждодневные проблемы жизни без наркотиков, сильнее всего влияют на выздоровление большинства зависимых.

Когда нас преследуют мелкие неприятности, молитва о Душевном Спокойствии помогает увидеть вещи в истинном свете. Мы можем вспомнить, что, «препоручая» наши мелкие проблемы заботе Высшей Силы, мы обретаем умиротворение и возвращаем смысл жизни.

❖

Только сегодня: Я буду работать над терпением. Я постараюсь воздержаться от раздувания слона из мухи и проживу мой день вместе с Высшей Силой.

«Шаги это наше решение. Они – наш спасательный круг. Они защищают нас от смертельной болезни – зависимости. Наши шаги – это те принципы, которые делают наше выздоровление возможным».

Базовый текст, с. 23

❖

В Анонимных Наркоманах нам нравится очень многое. Например, собрания – это здорово. Мы приходим, чтобы повидаться с друзьями, услышать какие-то впечатляющие истории, поделиться своим опытом и, может, даже пересечься со спонсором. Слеты, конвенции, вечеринки – чистое и веселое времяпрепровождение в компании других выздоравливающих зависимых – все это прекрасно. Но сердцем нашей программы выздоровления являются Двенадцать Шагов – собственно они-то и есть программа!

Мы слышали, как говорят, что мы не можем оставаться чистыми с помощью осмоса; иными словами, как бы часто мы ни посещали собрания, выздоровление не впитается в нашу кожу через поры. Выздоровление, как говорят еще, – это внутренняя работа. А инструменты, которые мы используем для «внутренней работы», – это Двенадцать Шагов. Бесконечно выслушивать про принятие – это одно; а самим работать по Первому Шагу – это совсем другое. Чужие рассказы о возмещении ущерба могут быть очень поучительными, но они не освободят нас от угрызений совести; это может сделать только наш собственный Девятый Шаг. То же самое относится ко всем Двенадцати Шагам.

В АН есть много того, что мы высоко ценим, но, чтобы получить максимальную отдачу от выздоровления, мы сами должны работать по Двенадцати Шагам.

❖

Только сегодня: Я хочу получить все, что предлагает мне моя личная программа. Я лично буду работать по Двенадцати Шагам.

*«Если мы будем осуждать ошибки других людей,
это не сделает нас лучше. Мы почувствуем себя лучше,
когда очистим свою жизнь…».*

Базовый текст, с. 47

❖

Иногда только нечто осязаемое может помочь осознать, что делает с нами застарелая обида. Мы порой не отдаем себе отчета в том, насколько разрушающими являются обиды. Мы думаем: «Ну и что, я имею право злиться» или «я, может, и лелею парочку мыслей о мести, но я не вижу в этом вреда».

Чтобы яснее увидеть, как запрятанные обиды влияют на нашу жизнь, мы могли бы представить, что каждая обида – это большой камень, который мы несем на себе. Небольшое недовольство, например, злость на какого-то плохого водителя, могло бы быть представлено маленьким камешком. Злоба на целую группу людей могла бы быть приравнена к огромному валуну. Если бы нам действительно пришлось носить по камню за каждую обиду, мы бы, безусловно, устали от такой тяжелой ноши. На самом деле, чем более громоздка наша ноша, тем искренней будут наши усилия облегчить ее.

Груз обид препятствует нашему духовному росту. Если мы действительно желаем свободы, то будем искать возможность скинуть как можно больше груза. Освобождаясь от своей ноши, мы заметим, как возрастает наша способность прощать нашим собратьям их ошибки и прощать себе свои собственные. Мы будем воспитывать свой дух с помощью хороших мыслей, добрых слов и служения на благо других.

❖

Только сегодня: Я постараюсь освободить свой дух от груза обид.

«Еще много раз в процессе выздоровления старые кошмары будут преследовать нас. Жизнь может снова стать бессмысленной, однообразной и скучной».

Базовый текст, с. 98

❖

Порой кажется, что ничего в нашей жизни не меняется. Каждый день мы встаем и делаем одно и то же. Мы ужинаем в одно и то же время каждый вечер. Каждую неделю мы ходим на все те же собрания. То, что мы делали сегодня утром, в точности похоже на то, что мы делали утром вчера и позавчера, и позапозавчера. После ада активной зависимости и полубезумного состояния раннего выздоровления такая стабильная жизнь может иметь некоторую привлекательность, но ненадолго. В конце концов, мы понимаем, что хотим чего-то большего. Рано или поздно мы перестаем воспринимать нормально вялотекущую монотонность и скуку в нашей жизни.

У нас обязательно наступает такой период, когда мы чувствуем вопиющее недовольство своим выздоровлением. Появляется ощущение, что нам почему-то чего-то недостает, но мы не знаем, чего и почему. Мы составляем список благодарности и видим, как на бумаге появляются сотни вещей, за которые мы можем искренне сказать спасибо. Наши потребности удовлетворяются; мы никогда и мечтать не могли, что наша жизнь станет такой насыщенной. Так в чем же дело?

Возможно, пришло время максимально напрячь свой потенциал. Наши возможности ограничены только нашим воображением. Мы можем научиться чему-то новому, поставить себе новую цель, помочь еще одному новичку или завести нового друга. Мы уверены, что найдем что-то для себя, если будем прилагать достаточно усилий, и жизнь снова обретет смысл, станет насыщенной и разнообразной.

❖

Только сегодня: Я вырвусь из рутины и максимально напрягу свой потенциал.

«Спонсор не обязательно является нашим другом,
но может быть тем, кому мы доверяем.
С ним мы можем поделиться тем,
что не смоглибы рассказать на собрании».

IP № 11 *Спонсорство*, новая редакция

❖

Мы обратились к кому-то с просьбой быть нашим спонсором. Существует бесконечное множество причин обратиться именно к этому человеку. Возможно, он воодушевил нас или показался забавным, когда рассказывал свою историю на спикерском собрании. Может быть, нам нравилась его крутая машина, и мы решили, что заполучим такую же, если станем работать по программе, как он. Или, может быть, в нашем маленьком городке это был единственный человек, у которого нашлось время помогать нам.

Какими бы ни были первоначальные причины выбора спонсора, мы наверняка обнаружим впоследствии, что продолжаем общаться с ним по совершенно другой причине. Неожиданно он удивит нас своей поразительной проницательностью, да так, что мы заподозрим, не заглянул ли он украдкой в наш Четвертый Шаг. А случись у нас полоса жизненных трудностей, так его опыт решения подобных проблем поможет нам самым неожиданным и удивительным образом. Мы звоним ему, когда нам больно, и он находит какие-то особенные, заботливые слова, которые приносят ни с чем не сравнимое облегчение.

Ни один из замечательных поступков нашего спонсора не является случайным стечением обстоятельств. Просто он прошел по тому же самому пути раньше нас. Высшая Сила послала этого особенного человека в нашу жизнь, и мы благодарны за его присутствие в ней.

❖

Только сегодня: Я буду ценить этого особенного человека в моей жизни – спонсора.

«Кроме того, наше исследование обычно включает в себя проработку взаимоотношений с другими людьми».

Базовый текст, сс. 35-36

❖

Это еще слабо сказано! Особенно когда мы уже не новички в выздоровлении, наши исследования могут быть целиком посвящены одним только взаимоотношениям. Наши жизни наполнились отношениями с любимыми, друзьями, родителями, коллегами по работе, детьми и всеми остальными, с кем мы вступаем в контакт. Если мы рассмотрим эти отношения, то сможем узнать гораздо больше о своем собственном характере.

Часто наши исследования содержат обиды, которые возникают изо дня в день при общении с другими людьми. Мы стараемся увидеть свою роль в этих неурядицах. У нас нереалистичные ожидания от других людей? Мы навязываем другим людям свои стандарты? Может быть, иногда мы нетерпимы?

Часто, простое написание исследования освобождает нас от гнета, который мы испытываем в результате проблемных взаимоотношений. Но мы должны обязательно поделиться своим исследованием с другим человеком. Рассказав о том, что мы обнаружили, мы получаем необходимое представление о том, какую роль мы сами играем в создании проблем, и как мы можем найти их решение.

Исследование – это инструмент, который позволяет начать оздоровление наших отношений. Мы приходим к пониманию того, что сегодня, с помощью нашего исследования, мы можем начать наслаждаться отношениями с другими людьми.

❖

Только сегодня: Я исследую ту роль, которую сам я играю в моих взаимоотношениях с другими людьми. Я буду стараться быть более ответственным в этих отношениях.

«Чаепития после собраний представляют собой отличную возможность для того, чтобы поделиться тем, что не обсуждалось на собрании».

Базовый текст, с. 124

❖

Активная зависимость исключила нас из общества, изолировала нас. Страх был главной причиной нашей изоляции. Мы думали, что если позволим другим сойтись с нами, они обнаружат в нас только недостатки. Но, отвергнув других, мы не уйдем от страха.

Когда мы приходим на свое первое собрание в АН, нас обычно поражает та дружелюбная простота, с которой у нас на глазах общаются выздоравливающие зависимые. И мы тоже можем очень быстро стать частью этого сообщества, нужно только решиться на это. Например, присоединиться к тем, кто идет в ближайшее кафе после собрания.

На этих общих сборищах мы можем разрушить стены, отделяющие нас от окружающих, узнать что-то о себе и о других членах АН. Один на один мы порой рассказываем о себе такие вещи, которыми нам не очень-то хочется делиться с группой. Мы учимся поддерживать беседы на вечеринках после собраний, и там же мы приобретаем настоящую, крепкую дружбу.

Благодаря новым друзьям в АН нам больше не придется жить в изоляции. Мы можем стать частью огромного целого – Сообщества Анонимных Наркоманов.

❖

Только сегодня: Я вырвусь из изоляции. Я буду стремиться к тому, чтобы чувствовать себя частью Сообщества АН.

«Цель тщательного и бесстрашного нравственного исследования – разобраться в запутанности и противоречиях нашей жизни для того, чтобы выяснить, кем мы являемся на самом деле».

Базовый текст, с. 33

❖

Зависимые, употребляющие наркотики, – это запутавшиеся и постоянно путающие других люди. Невозможно сказать с уверенностью, что они будут делать и как поведут себя через минуту. Обычно и сами зависимые не меньше других удивлены своим поведением.

Когда мы употребляли, наше поведение было обусловлено потребностями нашей зависимости. Однако многие из нас до сих пор ассоциируют свое поведение во время употребления со своей личностью, и поэтому чувствуют стыд и отчаяние. Сегодня нам больше не нужно быть теми людьми, которыми нас сделала зависимость; выздоровление позволило нам меняться.

Мы можем использовать исследование Четвертого Шага, чтобы увидеть, какими мы были в прошлой жизни, в употреблении, и разобраться, кем мы хотим быть сегодня. Описание нашего поведения и наблюдение за тем, что мы чувствуем по поводу этого поведения, помогают нам понять, кем мы хотим быть. Наше исследование помогает заглянуть за пределы активной зависимости и потребности быть любимыми и принятыми – оно помогает увидеть, кем мы были изначально. Мы начинаем понимать, какие черты нам свойственны и какой нам хочется видеть свою жизнь. Это начало пути к самим себе.

❖

Только сегодня: Если я хочу разобраться в том, кто я есть, то я посмотрю на то, кем я был и кем хочу быть.

«Те, кому удается пережить подобные времена, демонстрируют мужество, о существовании которого у себя даже не подозревали».

Базовый текст, с. 108

❖

До прихода в АН многие из нас считали себя смелыми просто потому, что никогда не испытывали страха. Мы заглушали наркотиками все свои чувства, в том числе и страх, до тех пор, пока не убедили себя, что мы выносливые, мужественные люди, которые не сдадутся ни при каких обстоятельствах.

Но то мужество, которое мы находили в наркотиках, ничего общего не имеет с жизнью, которой мы живем сегодня. Если мы остаемся чистыми и выздоравливаем, то нам порой приходится испытывать страх. Когда мы впервые обнаруживаем, что напуганы, то можем счесть себя трусами. Мы боимся снять трубку, потому что человек на другом конце провода может не понять нас. Мы боимся просить кого-то о спонсорстве, потому что он может отказать. Нам страшно искать работу. Страшно быть честными с друзьями. Но все эти страхи естественные, даже вполне здоровые. Болезнь же проявляется тогда, когда мы позволяем страху парализовать нас.

Если мы позволим страху остановить наш рост, то потерпим поражение. Истинное мужество – это не отсутствие страха, а готовность превозмочь его.

❖

Только сегодня: Сегодня я буду мужественным. Если я испуган, я сделаю все, что необходимо мне, чтобы расти и выздоравливать.

«У зависимых появляется какое-то особенное чувство, когда они узнают, что есть люди, которые могут делиться своими трудностями – прошлыми и настоящими».

Базовый текст, с. 68

❖

Наше выздоровление настолько изобильно, что мы просто обязаны им делиться. Некоторые из нас считают, что, высказываясь на собраниях, мы должны «помнить о новичках» и всегда стараться нести позитивную весть. Но иногда самая позитивная весть – это рассказ о наших трудностях, которые мы переживаем и, несмотря на них, остаемся чистыми!

Да, мы получаем огромное удовольствие, когда наша весть для новичков несет в себе большой заряд надежды. В конце концов, никому не нравятся нытики. Но в реальной, не приукрашенной жизни происходят вещи, которые нас расстраивают и наносят удары даже по выздоровлению ветеранов АН. Если мы экипированы инструментами программы, то сможем пережить эту неразбериху, остаться чистыми и потом рассказывать, как все было.

Выздоровление происходит не вдруг. Это непрерывный процесс, а иногда и борьба. Если в своем высказывании мы не договариваем чего-то, умалчиваем о трудных временах, с которыми приходится сталкиваться на нашем пути, то у новичков не будет возможности понять, что и они тоже могут оставаться чистыми несмотря ни на что. А вот если мы делимся с другими полноценной вестью о выздоровлении, то нам даже не обязательно знать, кто именно получит от нашей вести пользу. Мы можем быть уверены, что кто-то обязательно получит ее.

❖

Только сегодня: Я буду честно высказываться как о хороших своих временах, так и о трудностях в моем выздоровлении. Я буду помнить, что мой опыт прохождения превратностей судьбы может быть полезен еще кому-то из членов группы.

«Только простая и честная весть о выздоровлении от зависимости звучит правдиво».

Базовый текст, с. 63

❖

Вы на собрании. Высказывания уже начались. Один или два члена группы особенно глубокомысленно описали свой духовный опыт. Еще один уморил всех забавными историями. А потом ведущий предоставляет слово вам... в горле пересохло. Вы робко представляетесь, запинаясь, извиняющимся голосом произносите несколько слов, благодарите всех за внимание и потом весь остаток времени до конца собрания сидите в оцепенении. Звучит знакомо? Что ж, вы не одиноки.

У каждого из нас был период, когда мы думали, что наши высказывания недостаточно духовны, недостаточно интересны, и вообще, это не то, что надо. Но высказывания – это не спортивное состязание. Суть собраний в идентификации и в опыте, которого у всех нас предостаточно. Когда мы от всего сердца и честно делимся своим опытом, зависимые испытывают доверие к нам, потому что они такие же, как мы. Когда мы просто высказываемся о том, что помогает нам, то можем не сомневаться – наша весть поможет кому-то еще.

Чтобы наши высказывания звучали правдиво, нам не нужно ни преувеличивать, ни приукрашивать. У каждого зависимого, который честно работает по программе выздоровления, есть нечто чрезвычайно ценное: его личный опыт. Опыт, которым стоит поделиться.

❖

Только сегодня: У меня есть нечто ценное, чтобы поделиться. Я посещу собрание сегодня и поделюсь своим опытом выздоровления от зависимости.

«Для большинства из нас не составило труда признать, что зависимость стала разрушительной силой в нашей жизни. Наши наилучшие побуждения приводили нас к еще большему разрушению и отчаянию. В какой-то момент мы осознали, что нуждаемся в помощи некоей Силы, более могущественной, чем наша зависимость».

Базовый текст, с. 29

❖

У большинства из нас нет сомнений в том, что вся наша жизнь состояла из разрушения. Осознание того, что мы больны, и наша болезнь называется зависимость, помогает нам понять источник или причину этого разрушения. Мы можем рассматривать зависимость как силу, которая принесла опустошение в нашу жизнь. Сделав Первый Шаг, мы признаем, что разрушительная зависимость сильнее нас. Мы бессильны перед ней.

После этого признания наша единственная надежда в том, чтобы найти некую Силу, более могущественную, чем сила нашей зависимости, – Силу, направленную на сохранение жизни, а не на прекращение ее. Нет необходимости понимать эту Силу или даже называть ее; нам нужно только верить, что могла бы быть такая Высшая Сила. Вера в то, что великодушная Сила, более могущественная, чем наша зависимость, просто могла бы существовать, дает нам надежду, которой достаточно, чтобы оставаться чистыми в течение всего дня.

❖

Только сегодня: Я верю, что, возможно, существует некая Сила, которая более могущественна, чем моя зависимость.

«Зависимость – это болезнь, которая не ограничивается только употреблением наркотиков».

Базовый текст, с. 3

❖

На своем первом собрании мы, возможно, были обескуражены высказываниями членов группы о зависимости как о болезни и о том, как она повлияла на их жизнь. Мы думали про себя: «Болезнь? Да у меня просто проблема с наркотиками! О чем это они вообще говорят?».

Поработав некоторое время по программе, мы начали понимать, что зависимость очень глубоко проникла в нас, и это больше, чем просто наваждение и компульсивное употребление наркотиков. Мы увидели, что страдали от хронической болезни, которая повлияла на многие стороны нашей жизни. Неизвестно, где мы «подцепили» эту болезнь, но, анализируя свою жизнь, мы осознали, что страдаем от нее уже много лет.

Точно так же, как и болезнь зависимости, программа АН воздействует на все сферы нашей жизни. Мы приходим на свое первое собрание, и у нас налицо все симптомы: духовная пустота, эмоциональное истощение, бессилие, неуправляемость.

Лечение нашей болезни подразумевает гораздо больше, чем просто воздержание от употребления наркотиков. Мы используем Двенадцать Шагов; и хотя они не «вылечивают» нашу болезнь, постепенно они делают нас действительно более здоровыми людьми. Делая необходимую работу, мы получаем жизнь в дар.

❖

Только сегодня: Я буду лечить свою болезнь с помощью Двенадцати Шагов.

«Раньше мы зависели от обстоятельств и людей. Мы обращались к ним за поддержкой, чтобы они дали нам то, чего мы сами были лишены».

Базовый текст, сс. 88-89

❖

В животном царстве есть существо, которое живет за счет других. Оно называется пиявка. Она присасывается к людям и берет то, в чем нуждается. Когда кто-либо стряхивает с себя пиявку, та просто переходит на следующую жертву.

В употреблении мы вели себя подобным образом. Мы высасывали соки из наших семей, друзей и знакомых. Сознательно или неосознанно мы искали способы получить что-то «на халяву» от каждого, с кем мы сталкивались.

Когда на своем первом собрании мы увидели шапку, пускаемую по кругу, то, вероятно, подумали: «Самообеспечение! Что это еще за дикая идея?». Но, наблюдая, мы начинали делать кое-какие выводы. Эти зависимые, соблюдающие принцип самообеспечения, были свободны. Платя за себя самостоятельно, они получили привилегию принимать свои собственные решения.

Применяя принцип самообеспечения в своей личной жизни, мы достигаем той же степени свободы. Теперь никто не имеет права указать нам, где жить, потому что мы сами платим за жилье. Мы имеем возможность есть и носить то, что хотим, ездить на том, что нам нравится, потому что мы сами обеспечиваем это себе.

В отличие от пиявок, мы в своем существовании не зависим от других людей. Чем больше ответственности мы примем на себя, тем большей свободы достигнем.

❖

Только сегодня: Нет предела свободе, которую я могу заработать, обеспечивая себя самостоятельно. Сегодня я приму личную ответственность и буду сам платить за себя.

«Мы протаптываем свой путь и принимаем то, что бескорыстно дается нам каждый день».

Базовый текст, с. 58

❖

Наши отношения с Высшей Силой – это улица с двухсторонним движением. В молитве мы общаемся с Богом, и Бог нас слушает. Во время медитации мы делаем все от нас зависящее, чтобы услышать волю нашей Высшей Силы. Мы осознаем, что ответственны за свою сторону в этих отношениях. Если мы не молимся и не прислушиваемся, то мы закрываем Высшей Силе вход в нашу жизнь.

Когда мы думаем о своих отношениях с Высшей Силой, нам важно помнить, что в этих отношениях мы – бессильная сторона. Мы можем просить руководства; мы можем просить решимости или силы; мы можем просить знания воли нашей Высшей Силы – но мы не вправе требовать. Бог, как мы его понимаем, обладает силой, и Он даст то, что нам нужно, тогда, когда нам это нужно.

Нам необходимо ежедневно подпитывать свои отношения с Высшей Силой. Один из способов подпитки – применение Одиннадцатого Шага. Выполняя его, мы вспоминаем о своем бессилии и принимаем волю Высшей Силы.

❖

Только сегодня: В моих отношениях с Высшей Силой я – бессильная сторона. Помня о том, кто я есть, я буду смиренно принимать дары Бога, как я его понимаю.

«Не имеет значения, откуда мы пришли,
важно другое – куда мы идем».

Базовый текст, с. 27

❖

Когда мы впервые находим программу выздоровления, некоторые из нас стыдятся и отчаянно не желают называть себя «зависимыми». На первых порах выздоровления и попыток найти новый смысл жизни нас могут переполнять одновременно страх и надежда. Прошлое может казаться неизбежным и непреодолимым. Нам может быть очень трудно думать о себе как-то по-другому, не так, как мы всегда думали.

Конечно, наши воспоминания о прошлом не дают забыть, что нас ожидает, если мы вновь вернемся к употреблению наркотиков. Но они же могут удерживать нас в оковах стыда и страха. И хотя порой нам очень трудно отпустить навязчивые мысли о прошлом, в выздоровлении у нас есть шанс с каждым днем уходить все дальше от активной зависимости. Каждый день в нашу жизнь входит все больше того, к чему мы стремимся, и меньше становится такого, за что нам нужно себя наказывать.

В выздоровлении все двери для нас открыты. У нас большой выбор. Наша новая жизнь богата и многообещающа. И хотя мы не можем забыть того, что было, мы не должны жить прошлым. Мы можем двигаться вперед.

❖

Только сегодня: Я упакую чемоданы и уйду из своего прошлого в настоящее, полное надежд.

«Стремясь вырваться из состояния изоляции, в которое загнала нас зависимость, мы находим сообщество людей, которые связаны друг с другом одной общей целью... Наши вера, силы и надежда берутся от людей, которые делятся с нами своим опытом выздоровления…».

Базовый текст, с. 123

❖

Не признавать слабость, скрывать недостатки, отрицать всякую неудачу, действовать в одиночку – вот такому кредо многие из нас следовали. Мы отрицали, что были бессильны перед зависимостью, что наша жизнь стала неуправляемой, хотя все вокруг говорило об обратном. Многие из нас не капитулировали бы, если бы не пришли к убеждению, что есть нечто, ради чего стоит капитулировать. Многие из нас совершили Первый Шаг только тогда, когда воочию убедились, что зависимые могут выздоравливать в Анонимных Наркоманах.

В АН мы находим людей, которые были в таком же неприятном положении, с теми же нуждами, и, тем не менее, нашли инструменты, работающие для них. Эти зависимые готовы поделиться с нами этими инструментами и оказывать нам необходимую эмоциональную поддержку, пока мы учимся ими пользоваться. Выздоравливающие зависимые знают, насколько важной может быть помощь других людей, потому что сами получали эту помощь. Став частью Анонимных Наркоманов, мы входим в общество таких же зависимых, как мы, то есть, в группу людей, которые собираются вместе, чтобы помогать друг другу выздоравливать.

❖

Только сегодня: Я присоединюсь к общему выздоровлению. В Сообществе Анонимных Наркоманов я найду опыт, силу и надежду, которые мне нужны.

«В поисках спонсора большинство из нас обращают внимание на несколько вещей: чувство, что мы сможем доверять этому человеку; чтобы он обладал способностью сопереживать…».

IP № 11 *Спонсорство*, новая редакция

❖

Идея спонсорства может оказаться чем-то совершенно новым для нас. Мы прожили много лет без руководства, надеясь только на себя, подозревая всех, никому не доверяя. Теперь, когда мы учимся жить в выздоровлении, мы понимаем, что нуждаемся в помощи. Мы больше не можем все делать в одиночку: придется рискнуть и довериться другому человеку. Часто, первым человеком, с которым мы идем на этот риск, становится наш спонсор – человек, которого мы уважаем, с кем идентифицируем себя, кому есть основания доверять.

Когда мы открываемся своему спонсору, между нами устанавливается связь. Мы раскрываем свои секреты и учимся полагаться на благоразумие своего спонсора. Мы учимся ценить опыт своего спонсора, когда делимся с ним тем, что нас беспокоит. Мы делимся своей болью, и встречаем сопереживание. Мы начинаем узнавать, уважать и любить друг друга. Чем больше мы доверяем своему спонсору, тем лучше мы учимся доверять самим себе.

Доверие помогает нам удалить из своей жизни страх, смятение, мнительность и уклончивость. Поначалу доверять другому зависимому кажется рискованным делом. Но это тот же самый принцип доверия, что мы применяем в своих взаимоотношениях с Высшей Силой, – рискованно или нет, но наш опыт говорит, что без этого нам не обойтись. Чем больше риск, на который мы идем, доверяя своему спонсору, тем больше новых горизонтов нам откроется в нашей жизни.

❖

Только сегодня: Я хочу расти и меняться. Я рискну довериться своему спонсору, поделюсь с ним и буду вознагражден за свое доверие.

«В соответствии с принципами выздоровления мы стараемся не осуждать, не навешивать ярлыков, не поучать друг друга».

Базовый текст, сс. 13-14

❖

Сколько раз за время своего выздоровления мы, не задумываясь, давали оценку, навешивали ярлык и уверенно делали ошибочные выводы из поведения другого человека? Возможно, мы сделали вывод, что убеждения другого человека не духовны, только потому, что его понимание Силы более могущественной отличалось от нашего. А быть может, мы увидели пару, которая ссорилась, и тут же сочли их отношения нездоровыми, а на самом деле, как мы позже узнали, их брак успешно просуществовал много лет.

Бездумно сортируя своих друзей по категориям, мы упускаем возможность узнать их лучше. Всякий раз, когда мы осуждаем поведение другого человека, мы теряем способность увидеть в нем своего потенциального друга и попутчика на дороге выздоровления.

Если бы мы как-то раз спросили тех, кого осуждаем, нравится ли им, что они подведены под какой-то стереотип, мы бы получили в ответ отчетливое «нет». А нам было бы приятно, если бы с нами так поступили? Нет, конечно. Мы хотим, чтобы в нас замечали только достоинства. Так и наши товарищи, выздоравливающие зависимые, хотят, чтобы о них хорошо думали. Наша программа выздоровления рекомендует развивать позитивный взгляд на жизнь. Чем больше мы сосредотачиваемся на положительных качествах других, тем больше положительных качеств мы заметим в самих себе.

❖

Только сегодня: Вместо того, чтобы негативно судить о людях, я сделаю все возможное, чтобы видеть и ценить их позитивные качества.

«Мы можем испугаться того, что вступление в контакт с нашими чувствами неожиданно вызовет непреодолимую цепную реакцию боли и паники».

Базовый текст, с. 36

❖

В период употребления наркотиков многие из нас были неспособны или не хотели ощущать свои настоящие эмоции. Если мы были счастливы, то употребляли, чтобы стать еще счастливее. Если мы злились или были подавлены, то употребляли, чтобы заретушировать эти чувства. Продолжая такую линию поведения во время активной зависимости, мы настолько эмоционально запутались, что перестали понимать, что такое нормальные чувства.

По прошествии какого-то времени выздоровления мы понимаем, что эмоции, которые мы подавили в себе, начинают неожиданно проявляться. Мы можем обнаружить, что понятия не имеем, как идентифицировать свои чувства. То, что мы принимаем за гнев, может оказаться всего лишь расстройством. То, что мы воспринимаем как суицидальную депрессию, может быть просто грустью. В этих случаях нам надо просить о помощи спонсора или других членов АН. Посещение собрания и разговор о том, что происходит у нас в жизни, могут помочь нам справиться со своими чувствами, вместо того, чтобы бежать от них в страхе.

❖

Только сегодня: Я не стану убегать от неприятных эмоций, которые я могу испытать. Я воспользуюсь поддержкой друзей по выздоровлению, которые помогут мне встретиться лицом к лицу с моими чувствами.

«...воля Бога для нас состоит из тех самых вещей, которые мы ценим больше всего. Воля Бога становится нашей собственной истинной волей…».

Базовый текст, с. 59

❖

Человеку свойственно желание получить что-нибудь даром. Мы можем прийти в восторг, когда кассир в магазине дает нам сдачу со ста рублей, хотя мы заплатили всего пятьдесят. Мы склонны считать, что один маленький обман не имеет значения, если никто о нем не узнает. Но есть тот, кто всегда знает, – это мы сами. И это имеет значение.

Чаще всего старые приемы, работавшие на нас во время употребления, перестают срабатывать в выздоровлении. По мере того, как мы работаем по Двенадцати Шагам и растем духовно, мы начинаем развивать в себе новые ценности и стандарты. Теперь мы чувствуем себя неловко в ситуациях, которые в прошлом доставили бы нам радость от провернутого дельца.

Во времена употребления мы обманули многих людей. Однако в результате работы по Двенадцати Шагам наши ценности изменяются. Исполнять волю Бога становится важнее, чем проворачивать дела.

Когда у нас изменяется система ценностей, меняется и наша жизнь. Под руководством внутреннего знания, полученного от Высшей Силы, мы обретаем желание жить в соответствии с новыми ценностями. Мы впустили волю Высшей Силы в свою душу – собственно, воля Бога стала нашей собственной истинной волей.

❖

Только сегодня: Благодаря улучшению сознательного контакта с Богом, моя система ценностей изменилась. Сегодня я буду осуществлять волю Бога, то есть мою собственную истинную волю.

«Постепенно, по мере того, как мы сосредотачиваемся более на Боге, чем на себе, наше отчаяние превращается в надежду».

Базовый текст, с. 120

❖

Как же это прекрасно – иметь надежду! До того, как мы пришли к Анонимным Наркоманам, многие из нас жили совершенно безнадежной жизнью. Мы думали, что обречены на смерть от нашей болезни.

Многие члены Сообщества рассказывают, что в первые месяцы в программе они находились на «розовом облаке». Мы прекратили употреблять, обрели друзей, и жизнь кажется многообещающей. Все происходит просто замечательно. Но затем реальность возвращается к нам. Жизнь есть жизнь: мы снова теряем работу, наши любимые уходят от нас, наши друзья по-прежнему умирают, и мы все так же плохо себя чувствуем. Воздержание от наркотиков не гарантирует, что все в жизни будет происходить, как нам хочется.

Когда реальность жизни во всей своей полноте предстает перед нами, мы обращаемся к нашей Высшей Силе и вспоминаем, что жизнь идет по своим правилам. Но, что бы ни происходило с нами во время выздоровления, мы не должны отчаиваться, потому что всегда есть надежда. Отношения с нашей Высшей Силой дают нам эту надежду.

Эти отношения, как было сказано выше, развиваются не сразу: «*Постепенно*, по мере того, как мы сосредотачиваемся более на Боге». Если мы все больше и больше полагаемся на могущество нашей Высшей Силы, жизненные неурядицы перестают повергать нас в отчаяние. Сосредоточившись на Боге, мы перестаем зацикливаться на себе.

❖

Только сегодня: Я буду полагаться на мою Высшую Силу. Я приму все, что происходит в моей жизни, потому что моя Высшая Сила обязательно поможет мне пережить это.

«Наша настоящая ценность заключается в том, что мы остаемся самими собой».

Базовый текст, с. 132

❖

Если мы работаем по Шагам, то непременно узнаем правду о своих основных чертах. Изучая черты своего характера, раскрывая и вытаскивая на свет свои секреты, мы раскрываем нашу истинную природу. Как только мы познакомимся с самими собой, нам надо будет принять решение быть просто такими, какие мы есть.

Возможно, мы захотим проверить, согласуется ли то, что мы обнаружили внутри себя, с тем, что мы показываем своим зависимым товарищам и остальному миру. Не притворяемся ли мы безразличными, когда на самом деле мы очень ранимы? Не прикрываем ли мы неуверенность глупыми шутками вместо того, чтобы поделиться своими страхами с кем-то? Одеваемся ли мы как подростки, хотя нам уже под сорок и мы, вообще-то, довольно консервативны?

Мы можем иначе взглянуть на те вещи, которые, как мы полагали, «были нам не свойственны». Может быть, мы уклонились от мероприятия АН, потому что «не любим толпу». Или у нас есть тайная мечта сменить работу, но мы отложили решительный шаг, потому что лелеять подобные мечты «несерьезно». Когда мы начинаем по-настоящему понимать свой внутренний мир, то нам хочется и свое поведение привести в соответствие с этим пониманием. Мы хотим быть блестящим образцом того, кем мы на самом деле являемся.

❖

Только сегодня: Я изучу свой внешний образ, чтобы убедиться, что он соответствует внутренней природе. Я буду стараться действовать согласно тому духовному росту, который я приобрел в своем выздоровлении.

❖ ❖ ❖

Апрель

❖ ❖ ❖

«Некоторые из нас впервые заметили последствия нашей зависимости по близким людям. Мы очень зависели от их поддержки. Мы испытывали гнев, разочарование и боль, когда они находили иные интересы, друзей и любимых».

Базовый текст, с. 8

❖

Зависимость влияла на все сферы нашей жизни. Мы искали наркотики, чтобы сделать свою жизнь сносной, и точно таким же образом мы искали людей, которые могли бы помочь и поддержать нас в этом. Мы предъявляли непомерные требования и отталкивали тех, кто мог предложить нам действительно что-то стоящее. Часто рядом с нами оставались лишь те, которые сами были слишком зависимы и поэтому не могли отвергнуть наши нереалистичные ожидания. Неудивительно, что мы не были способны установить и поддерживать здоровые любовные отношения в своей зависимости.

Сегодня, в выздоровлении, мы прекратили рассчитывать на наркотики, чтобы привести себя в норму. Если мы все еще ждем, что какой-то человек будет приводить нас в норму, то, вероятно, нам пора начать применять программу выздоровления в сфере отношений с людьми. Для начала нам нужно согласиться, что у нас существует проблема: мы не имеем никакого представления о том, как поддерживать здоровые любовные отношения. Мы узнаем людей, которые сталкивались с аналогичными проблемами и нашли выход. Мы их расспрашиваем, слушаем, что они говорят об этом аспекте своего выздоровления. Мы применяем программу ко всем нашим делам и добиваемся такой же свободы во взаимоотношениях, какую обретаем в выздоровлении.

❖

Только сегодня: Мне доступны любовные отношения. Сегодня я изучу воздействие моей зависимости на эти отношения и начну искать пути выздоровления.

«Наш общественный образ складывается из того, что мы можем предложить, то есть успешно доказанного способа поддержания образа жизни, свободного от наркотиков».

Базовый текст, с. 94

❖

Да, мы привлекаем новичков. Все больше и больше зависимых находят Анонимных Наркоманов. Но как мы встречаем наших новых членов, когда они приходят, измученные своей борьбой с зависимостью? Подходим ли мы к новичкам, стоящим одиноко в стороне на наших собраниях, смущенным и неуверенным? Есть ли у нас желание подвезти их на собрание? Продолжаем ли работать персонально с каждым зависимым, который страдает? Предлагаем ли свой номер телефона? Не пропало ли у нас желание отвечать на звонок по Двенадцатому Шагу, даже если для этого нам придется встать из своей уютной постели посреди ночи? Будем ли мы работать с кем-то, у кого иная сексуальная ориентация или национальность? Щедро ли мы тратим свое время на Сообщество?

Без сомнения, наши зависимые товарищи встретили нас с любовью и приняли в свой круг. Тем, что привлекло многих из нас в Анонимные Наркоманы, было ощущение, что мы наконец-то нашли место, где мы не чужие. Предлагаем ли мы такое же ощущение сопричастности нашим новичкам? Мы не можем рекламировать Анонимных Наркоманов. Но когда мы на деле воплощаем принципы в своей жизни, мы тем самым привлекаем новичков в АН, так как их может привлечь то, что когда-то привлекло и нас самих.

❖

Только сегодня: Я буду работать с новичком. Я вспомню, что когда-то и я был новичком, и постараюсь привлечь других таким же ощущением сопричастности, которое я нашел в АН.

«В Сообществе мы обнаружили, что идея духовного пробуждения у разных людей выражается по-разному».

Базовый текст, с. 61

❖

Хотя мы все работаем по одним и тем же Шагам, каждый из нас по-своему испытывает духовное пробуждение, наступающее в результате работы по ним. Форма, которую духовное пробуждение примет в нашей жизни, будет зависеть от нашей индивидуальности.

Для некоторых из нас духовное пробуждение, обещанное в Двенадцатом Шаге, выразится в возобновлении интереса к религии и мистицизму. В других пробудится понимание жизни окружающих людей, и, может быть, впервые они испытают сочувствие. Кто-то другой поймет, что шаги пробудили в нем осознание своих собственных моральных или этических принципов. Большинство из нас испытывает духовное пробуждение как сочетание всех этих вещей, и каждое сочетание столь же уникально, сколь уникальна личность того, кто испытал пробуждение.

Если существует настолько много разновидностей духовного пробуждения, как нам знать, действительно ли оно произошло у нас? Двенадцатый Шаг дает нам два признака. Первый: мы нашли принципы, которые способны служить хорошим руководством, и нам захотелось применять эти принципы во всех наших делах. Второй: мы начали заботиться о других зависимых, отдавая им свой опыт совершенно бескорыстно. Не важно, каковы особенности нашего пробуждения; важно, что все мы получили руководство и любовь, необходимые для полноценной духовной жизни.

❖

Только сегодня: Каким бы ни было мое духовное пробуждение, оно помогло мне занять свое место в мире, наполнить его любовью и жизнью. За это я благодарен.

«Запомните, что мы сами…в конечном счете несем ответственность за выздоровление и свои решения».

Базовый текст, с. 129

❖

Большинству из нас придется когда-то делать выбор, который будет испытанием нашего выздоровления. Например, если мы будем страдать от сильной физической боли, нам придется решать, станем мы принимать обезболивающие препараты или нет. Мы должны будем быть очень честными с самими собой относительно остроты боли, честными с врачом относительно нашей зависимости и выздоровления и честными со своим спонсором. Однако окончательное решение придется принимать нам, потому что именно мы должны будем переживать последствия.

Очень часто испытанием для нас оказывается выбор: пойти или нет на вечеринку, где будут подавать спиртные напитки. В первую очередь нам надо учитывать свое душевное состояние. Будет замечательно, если на это мероприятие сможет пойти кто-то, кто поддерживает нас в выздоровлении. Однако если мы не чувствуем, что готовы для такого испытания, то, скорее всего, нам следует отклонить приглашение. Сегодня мы знаем, что сохранить выздоровление гораздо важнее, чем сохранить лицо.

Все это – трудные решения, которые требуют не только тщательного обдумывания, но также рекомендации спонсора и полной капитуляции в пользу Высшей Силы. Используя все эти источники, мы принимаем самое лучшее из возможных решений. Но, тем не менее, именно мы в конечном итоге принимаем решение. Сегодня мы сами отвечаем за свое выздоровление.

❖

Только сегодня: Когда бы мне ни пришлось принимать решение, которое может подвергнуть выздоровление опасности, я сперва проконсультируюсь с теми, кто мне помогает, а потом сделаю свой выбор.

«Наконец-то я нашла человека, который узнал о моих сумасшедших мыслях и поступках».

Базовый текст, с. 200

❖

Зависимые часто чувствуют, что безнадежно отличаются от других людей. Мы уверены, что никто не употреблял наркотики так, как мы, или никому не приходилось делать вещи, которые мы делали, чтобы их достать. Ощущение, что никто по-настоящему нас не понимает, может в течение многих лет быть препятствием на пути к выздоровлению.

Но как только мы приходим на группы Анонимных Наркоманов, ощущение, что мы «самые плохие» или «самые сумасшедшие», начинает исчезать. Мы слушаем, как члены группы делятся своим опытом. Мы открываем для себя, что другие прошли такой же тернистый путь, что и мы, и все же они смогли обрести выздоровление. Мы начинаем верить, что выздоровление доступно и нам тоже.

Безумные мысли продолжают время от времени охватывать нас, в то время как мы продвигаемся вперед в своем выздоровлении. Однако мы узнаем, что когда мы делимся проблемами, которые, возможно, у нас появились, другие люди идентифицируют себя с нами и рассказывают о том, как справлялись с подобными проблемами в своей жизни. Кажется, что мы не способны найти выход из проблем, но, несмотря на это, мы обретаем надежду, когда другие понимают нас и подсказывают нам решения, которые сами нашли. Мы начинаем верить, что можем выжить и продолжить выздоровление, несмотря ни на какие трудности, которые нам приходится преодолевать.

Дар Анонимных Наркоманов в том, что мы узнаем, что мы не одиноки. Мы можем стать чистыми и оставаться чистыми, делясь опытом, своей силой и даже своими безумными мыслями с другими членами группы. Когда мы это делаем, то даем себе возможность узнать о том, что другие уже сталкивались с нашими трудностями и нашли выход.

❖

Только сегодня: Я благодарен за то, что могу идентифицировать себя с другими. Сегодня я буду слушать, как они делятся своим опытом, и буду делиться своим опытом с ними.

«На практике за одним этапом выздоровления следует другой, и поэтому изменения неизбежны».

Базовый текст, с. 132

❖

Когда мы впервые пришли в АН, у многих из нас не было никакой легальной профессии. Отнюдь не все мы сразу решили стать честными и работоспособными членами общества, как только пришли в Анонимные Наркоманы. Но в выздоровлении мы очень скоро понимаем, что больше не чувствуем себя комфортно, делая те вещи, которые без колебаний совершали в употреблении.

Так как мы растем в выздоровлении, мы начинаем проявлять честность в таких вещах, которые, вероятно, не вызывали никаких угрызений совести, пока мы употребляли. Мы начинаем с того, что возвращаем лишнюю сдачу в магазине, когда нам дают ее по ошибке, или сознаемся, что ударили чужую припаркованную машину. Мы обнаруживаем, что, если нам удается быть честными в таких мелочах, становится гораздо легче проходить более серьезные тесты на честность.

Многие из нас пришли сюда с очень низкой способностью быть честными. Но мы открываем для себя, что по мере работы по Двенадцати Шагам наши жизни начинают меняться. Мы больше не чувствуем себя комфортно, когда получаем что-то за чужой счет. И нам нравится наше новое качество – честность.

❖

Только сегодня: Я оценю уровень честности в своей жизни и посмотрю, удовлетворяет ли он меня.

«Знание о болезни и выздоровлении, полученное из первых рук, не имеет себе равных, обладая огромной терапевтической ценностью. И мы бескорыстно делимся этими знаниями с любым зависимым, желающим выздоравливать».

Базовый текст, с. 12

❖

Большинство из нас пришло в программу с серьезными сожалениями о своем прошлом. Мы так и не окончили институт или не смогли поступить в него. Мы разрушили свои дружеские отношения и браки. Мы потеряли работу. И мы знали, что ничего этого уже нельзя изменить. Мы, возможно, думали, что всегда будем сожалеть о прошлом и нам просто нужно найти способ жить с этим чувством сожаления.

С другой стороны, мы обнаруживаем, что наше прошлое представляет собой неразработанную золотую жилу, когда нам впервые приходится делиться им с напряженным и недоверчивым новичком. Выслушивая чей-то Пятый Шаг, мы можем создать такую доверительную атмосферу, какую никто, кроме нас, не смог бы обеспечить, так как только мы можем дать обратную связь – наш личный опыт. Мы совершали то же самое. Мы испытывали те же чувства стыда и раскаяния. Мы страдали так, как может страдать только зависимый человек. Мы узнаем себя в историях других, а другие узнают себя в наших.

Наше прошлое очень ценно, более того, оно бесценно, потому что мы можем использовать весь свой прошлый опыт, чтобы помочь зависимому, который все еще страдает. Когда мы делимся своим прошлым, мы даем Высшей Силе возможность работать через нас. Благодаря этой способности Высшей Силы мы и находимся здесь, и наша главная цель, к выполнению которой мы должны стремиться, состоит в том, чтобы обеспечить Высшей Силе условия для работы.

❖

Только сегодня: Я больше не сожалею о своем прошлом, потому что, делясь им с другими зависимыми, я могу облегчить боль или даже предотвратить смерть другого человека.

«Мы познаем счастье, радость и свободу».

Базовый текст, с. 115

❖

Если бы кто-нибудь остановил вас сегодня на улице и спросил, счастливы ли вы, чтобы вы сказали? «Ну, дайте-ка подумать… У меня есть где жить, есть еда в холодильнике, есть работа, машина на ходу… Да, пожалуй, я счастлив», – вот что вы могли бы ответить. Это все – примеры внешних вещей, которые для многих из нас обычно ассоциировались со счастьем. Мы часто забываем при этом, что наше счастье зависит только от нас; никто, кроме нас самих, не сделает нас счастливыми.

Счастье – это то, что мы обретаем, когда вступаем в Анонимные Наркоманы. Безусловно, великое счастье мы получаем от жизни, сфокусированной на служении зависимым, которые все еще страдают. Когда мы ставим служение выше собственных желаний, то замечаем, что перестаем быть центром мира. В результате наша жизнь становится более содержательной и гармоничной. Мы замечаем, что благодаря служению наши собственные потребности оказываются более чем удовлетворенными.

Счастье. Что это такое, на самом деле? Мы можем представить себе счастье как удовлетворение и удовольствие. Оба этих душевных состояния приходят к нам тогда, когда, казалось бы, мы меньше всего к ним стремимся. Если мы живем одним днем и при этом несем весть тем зависимым, которые все еще страдают, мы находим удовлетворение, счастье, и жизнь обретает более глубокий смысл.

❖

Только сегодня: Я буду счастливым. Я найду свое счастье в служении на благо других.

«Мы учимся переживать свои чувства, и обнаруживаем, что они не могут причинить нам вреда, если мы не поддаемся им».

IP № 16 *Новичку*, новая редакция

❖

Многие из нас пришли в АН, не имея прямо-таки непреодолимого желания прекратить употреблять. Конечно, наркотики создавали нам проблемы, и мы хотели избавиться от этих проблем, но мы не хотели расставаться с «кайфом». Однако, в конце концов, мы поняли, что не можем иметь одно, не отказавшись от другого. Даже когда нас действительно одолевала тяга, мы не поддавались ей, так как мы больше не хотели расплачиваться за употребление. Чем дольше мы оставались чистыми и работали по программе, тем большую свободу мы испытывали. Наконец, компульсивное желание употребить полностью покинуло нас, мы оставались чистыми, потому что хотели жить чистой жизнью.

Тот же самый принцип применим и к другим негативным побуждениям, которые могут нас беспокоить. Мы можем почувствовать стремление сделать что-либо деструктивное только потому, что нам этого хочется. Мы совершали такие поступки раньше, и порой, как нам казалось, они сходили нам с рук, но не всегда. Если мы не хотим больше платить за поступки, совершенные под руководством компульсивных чувств, то мы не должны поддаваться этим чувствам.

Это может быть трудно, даже не менее трудно, чем оставаться чистыми в самом начале. Но ведь другие нашли в себе силы не поддаваться негативным побуждениям, когда чувствовали себя сходным образом. Когда мы делимся и ищем помощи у других выздоравливающих людей и Высшей Силы, мы можем найти руководство, поддержку и силу, необходимые, чтобы воздержаться от компульсивного разрушительного поведения.

❖

Только сегодня: Иметь чувства – это нормально. Благодаря помощи спонсора, моих друзей в АН и Высшей Силы я способен не поддаваться поведению, на которое меня толкают мои негативные чувства.

«Мы должны пользоваться всем тем,
чему научились, иначе потеряем это, независимо от того,
как долго оставались чистыми».

Базовый текст, с. 107

❖

После того, как мы прожили определенное время чистыми, некоторые из нас имеют тенденцию забывать, что для нас является самым важным приоритетом. Раз в неделю, а то и реже мы говорим: «Надо бы сходить на собрание сегодня вечером. Давненько уже не был…». Нас захватили другие дела, безусловно, важные, но не более важные, чем непрерывное участие в Анонимных Наркоманах.

Это происходит постепенно. Мы получаем работу. Мы воссоединяемся со своими семьями. Мы растим детей, собака болеет или мы идем учиться вечером. Дом надо прибрать. Нужно расчистить двор от снега. Нам приходится работать допоздна. Мы устали. Сегодня хорошее представление в театре. И совершенно неожиданно мы замечаем, что уже очень давно не звонили спонсору, не были на собрании, не говорили с новичком и даже не общались с Богом.

Что нам делать в таком случае? Что ж, мы либо возобновим свои обязательства по выздоровлению, либо продолжим пренебрегать выздоровлением из-за занятости до тех пор, пока наша жизнь не станет вдруг неуправляемой. Вот так выбор! Мы не прогадаем, если отдадим большую часть своих сил поддержанию выздоровления – фундамента, на котором зиждется наша жизнь. Все остальные вещи могут существовать только благодаря этому фундаменту, и он, без сомнения, начнет обваливаться, если мы будем слишком заняты всем остальным.

❖

Только сегодня: Я не могу позволить себе пренебречь выздоровлением из-за занятости. Я сделаю сегодня что-нибудь, что укрепит мое выздоровление.

«Новая идея не может прижиться в «закрытом» сознании… Непредубежденность дает нам возможность делать те самые открытия, которые на протяжении всей нашей жизни обходили нас стороной».

Базовый текст, с. 121

❖

Мы пришли в АН в самую тяжелую пору своей жизни. Мы уже почти истощили весь свой запас идей. В чем мы нуждались больше всего, когда попали сюда, так это в новых идеях, новых способах жить и в опыте людей, которые видели, как эти идеи работают. Но по-прежнему предубежденность мешала нам воспринимать те самые идеи, которые были нам так необходимы.

Отрицание мешает оценить, насколько серьезно мы нуждаемся в новых идеях и новом направлении. Путем признания своего бессилия и осознания того, какой поистине неуправляемой стала наша жизнь, мы позволяем себе увидеть, как сильно нуждаемся в том, что предлагают АН.

Самоуверенность и своеволие могут воспрепятствовать признанию даже самой возможности существования Силы, более могущественной, чем наша собственная. Однако, когда мы признаем плачевное существование, до которого нас довело своеволие, у нас раскрываются глаза, и мы становимся восприимчивыми к новым возможностям. Когда другие рассказывают нам о Силе, которая привнесла здравомыслие в их жизнь, мы начинаем верить, что эта Сила может то же самое совершить и для нас.

Дерево со срезанными ветвями умрет, если не прививать новые ветки на его ствол. Подобным образом наша зависимость лишила нас всех направлений, которые были в нашей жизни. Для того чтобы расти или даже просто выжить, мы должны отбросить предубеждения и позволить новым идеям привиться в нашей жизни.

❖

Только сегодня: Я попрошу свою Высшую Силу сделать меня восприимчивым к новым идеям выздоровления.

«В Сообществе мы обнаружили, что идея духовного пробуждения у разных людей выражается по-разному. Тем не менее, у них есть нечто общее – обретение цели в жизни и конец одиночеству».

Базовый текст, с. 61

❖

Мы получаем своего рода духовный опыт в тот момент, когда становимся свидетелями сверхъестественных вещей. Мы подозреваем, что тут действуют силы, которые выходят за рамки нашего понимания. Мы видим вспышку, которая мгновенно освещает для нас многогранность мира, и в этот момент мы обретаем смирение.

Наше путешествие по Двенадцати Шагам принесет нам такой же духовный опыт, но только более глубокий и длительный. Мы постоянно находимся в процессе сужения границ нашего эго, и в то же время начинаем осознавать, насколько мир больше наших представлений о нем. Наше видение мира расширяется до тех пор, пока мы не избавляемся от преувеличенного представления о собственной значимости.

Благодаря нашему обновленному сознанию мы больше не чувствуем себя изолированными от остального человечества. Мы можем не понимать, почему мир такой, какой он есть, или почему люди подчас жестоки друг с другом. Но мы действительно понимаем, что такое страдание, и в выздоровлении мы изо всех сил стараемся его облегчить. Когда наш индивидуальный вклад в это дело объединяется с вкладами других людей, мы становимся частью огромного целого. Наконец-то мы нашли связь с другими людьми.

❖

Только сегодня: Я всего лишь частица целостной системы вещей. Я смиренно принимаю свое место в многогранном мире.

«Некоторые из нас искали самоутверждения… Подобное поведение еще дальше уводило нас в зависимость».

Базовый текст, с. 17

❖

Когда другие одобряют наши действия или слова, мы чувствуем себя хорошо; и, наоборот, мы чувствуем себя плохо, когда нас не поощряют. Чужое мнение о нас и то, как оно влияет на наши чувства, можно оценивать с положительной стороны. Взгляд со стороны помогает нам чувствовать себя хорошо, когда мы идем правильным курсом, и стимулирует наши дальнейшие действия на этом пути. Но под угодничеством мы подразумеваем совершенно иное. Угодничая, мы совершаем правильные или неправильные действия с одной лишь целью – получить поощрение от другого человека.

Низкая самооценка может заставлять нас думать, что нам обязательно нужно чье-то одобрение, чтобы хорошо чувствовать себя. Мы делаем что-либо, думая о том, как нас за это похвалят. Некоторое время мы чувствуем себя хорошо. Но потом это начинает причинять нам боль. Стараясь угодить другому человеку, мы унижаем себя. Мы понимаем, что одобрение других не заполнит нашу внутреннюю пустоту.

Чувство удовлетворенности, которое мы ищем, может быть достигнуто только тогда, когда мы начнем совершать правильные действия, направленные на достижение правильного результата. Мы можем перестать угодничать, если перестанем совершать поступки только для того, чтобы нас похвалили, а вместо этого начнем действовать по воле нашей Высшей Силы. Мы будем приятно удивлены, обнаружив, что люди, которые важны для нас, будут все чаще одобрять наше поведение, но, что самое важное, мы сами начнем одобрять себя.

❖

Только сегодня: Боже, помоги мне жить в соответствии с духовными принципами. Только тогда я смогу одобрять сам себя.

«Действительно ли мы хотим избавиться от чувства обиды, злости, страха?».

Базовый текст, с. 41

❖

Почему мы называем их недостатками? Их скорее надо назвать «переизбытками», зная, как много их в нас и как много труда надо вложить, чтобы избавиться от них. Многие из нас чувствуют, что наши недостатки – это те самые черты, которые помогали нам жить в употреблении. Если это так, то не стоит удивляться, что мы иногда цепляемся за наши недостатки как за старых и добрых друзей.

Если у нас есть трудности с чувствами обиды, злости и страха, то нам стоит попробовать представить свою жизнь без этих дефектов, которые создают нам проблемы.

Зачастую, мы можем выкорчевать страх из нашего поведения, спросив себя, почему мы так реагируем. «Почему я боюсь измениться? – спрашиваем мы себя. – Может быть, я боюсь того, кем буду без моих черт характера?».

Как только мы увидим свои страхи, мы обретем способность переступить через них. Мы стараемся представить, на что будут похожи наши жизни без наших самых главных недостатков. Это помогает нам почувствовать, что лежит за нашим страхом, давая нам мотивы, необходимые для преодоления его. Наша Высшая Сила предлагает нам новое видение наших жизней, свободных от недостатков. Это видение является сущностью наших самых ярчайших мечтаний о себе. Мы не должны бояться этого видения.

❖

Только сегодня: Я представлю себе, на что будет похожа моя жизнь без моих дефектов характера. Я буду просить Бога избавить меня от моих недостатков.

«Мы начали испытывать радость от чистой жизни и хотим получить еще больше хорошего из того, что есть для нас у Сообщества АН».

Базовый текст, с. 33

❖

Вспомните то время, когда вы смотрели на зависимых, выздоравливающих в АН, и удивлялись: «Если они не употребляют наркотики, то от чего же тогда они получают радость?». Вы думали, что удовольствия закончились вместе с наркотиками? Очень многие из нас думали так; мы были уверены, что оставляем «хорошую жизнь» позади. Сегодня мы можем посмеяться над этим заблуждением, потому что знаем, какой полноценной может быть наша жизнь в выздоровлении.

Множество вещей, которые приносят нам радость в выздоровлении, получены нами благодаря активному участию в Сообществе АН. Мы впервые находим настоящую дружбу, друзей, которые понимают и заботятся о нас бескорыстно. Мы находим место, где мы можем приносить пользу. Существуют собрания выздоравливающих зависимых, служение, совместные мероприятия, которые заполняют наше время и занимают наши интересы. Сообщество может быть зеркалом, в котором мы видим отражение самих себя в перспективе. Мы находим учителей, помощников, друзей, любовь, заботу и поддержку. У Сообщества всегда есть, что предложить нам, до тех пор пока мы возвращаемся.

❖

Только сегодня: Я знаю, где искать «хорошую жизнь». Я буду возвращаться.

«Сегодня мы находимся в поиске не проблем, но решений. Мы пробуем претворить в жизнь то, чему научились».

Базовый текст, с. 71

❖

Когда мы в первый раз услышали, что должны делать «как будто», многие из нас воскликнули: «Но это же нечестно! Я думал, в Анонимных Наркоманах мы должны всегда быть честными по отношению к своим чувствам».

Возможно, нам следует поразмышлять о том времени, когда мы впервые пришли в программу. Может быть, мы не верили в Бога, но, тем не менее, мы молились. Может быть, мы не были уверены в том, что программа нам поможет, но все равно приходили на собрания. Тот же принцип можно применить ко всему в выздоровлении. Например, если мы испытываем сильный дискомфорт от больших скоплений народа, то можем, несмотря на это, вести себя уверенно и протягивать руку окружающим. В итоге мы обнаружим, что не просто лучше себя чувствуем, но уже не боимся больших собраний.

Совершая подобные действия, мы все ближе подходим к тому, чтобы стать теми, кем должны быть. Каждая позитивная перемена в нас повышает нашу самооценку. Поступая по-новому, мы заметим, что начинаем думать по-новому. Действуя «как будто», мы развиваем в себе правильное мышление.

❖

Только сегодня: Я попробую действовать так, как будто я принимаю ситуацию, от которой обычно убегал.

«Сначала я чувствовал, что невозможно посещать более одного или двух собраний в неделю. Ведь у меня такое плотное расписание! Позднее я узнал, что мои ценности были перевёрнуты с ног на голову. На самом деле все дела надо было приспосабливать к моему расписанию собраний».

Базовый текст, с. 225

❖

Некоторые из нас, впервые попав к Анонимным Наркоманам, посещали собрания нерегулярно, а потом удивлялись, почему же нам не удается оставаться чистыми. Очень скоро мы поняли, что, если хотим оставаться чистыми, мы должны поставить посещение собраний превыше всего остального.

Итак, мы начали снова. Следуя рекомендации спонсора, мы посетили девяносто собраний в течение девяноста дней. Мы называли себя новичками в течение первых тридцати дней, чтобы позволить другим поближе с нами познакомиться. По совету спонсора, мы перестали очень много говорить, чтобы научиться слушать. И вот уже собрания стали такими притягательными для нас, что мы перестали их пропускать. Мы начали оставаться чистыми.

Сегодня мы посещаем собрания по разным причинам. Иногда мы идем на собрание, чтобы поделиться опытом, силой и надеждой с новичками. Иногда для того, чтобы встретить своих друзей. А порой и просто затем, чтобы нас крепко обняли или поздравили. Бывает, мы уходим после собрания и не можем вспомнить ни слова из того, что там говорилось, но все равно мы чувствуем себя намного лучше. Атмосфера любви и радости, царящая на собраниях, помогла нам прожить еще один чистый день. Какой бы насыщенной делами ни была наша жизнь, мы делаем собрания своим приоритетом.

❖

Только сегодня: В глубине души я знаю, что собрания дают мне все, что необходимо для жизни. Сегодня я хочу относиться к себе хорошо. Я посещу собрание.

«Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков».

Седьмой Шаг

❖

Работая по этому Шагу, многие из нас решают, что они полностью готовы! Ирония в том, что здесь-то на самом деле и начинаются трудности. Получается, чем больше мы боремся за избавление от определенного недостатка, тем сильнее этот недостаток становится. Истинное смирение — это осознание, что мы не только бессильны в отношении употребления наркотиков, но даже в отношении собственных недостатков характера.

Наконец, до нас «доходит». Седьмой Шаг не предписывает нам самим избавляться от своих недостатков, а говорит, что мы должны попросить Высшую Силу избавить нас от них. Фокус наших ежедневных молитв начинает смещаться. Признавая свою неспособность совершенствовать себя, мы умоляем свою Высшую Силу сделать для нас то, что мы не можем сделать для себя сами. И ждем.

В течение многих дней наша программа может застыть на Седьмом Шаге. Мы можем не испытать неожиданного и полного освобождения от дефектов – но часто мы все-таки испытываем тонкий сдвиг в нашем восприятии себя и других. В свете Седьмого Шага мы начинаем смотреть на тех, кто нас окружает, менее критически. Мы знаем, что, точно так же как и мы, многие из них борются со своими недостатками, с которыми они бы с удовольствием расстались. Мы знаем, что, точно так же как и мы, они бессильны по отношению к своим собственным недостаткам. Теперь нас интересует, что они делают со своими дефектами – молятся ли они так же смиренно, как и мы, об избавлении от них.

Смирение рождает в нас сочувствие. Мы научились относиться к другим так же, как к самим себе – с сочувствием. Наблюдая за собой и за другими людьми, мы, наконец, можем сказать: «Я понимаю».

❖

Только сегодня: Боже, помоги мне смотреть глазами Седьмого Шага. Помоги мне понять.

«Очень часто зависимые искали награды за тяжелый труд, не работая при этом».

Базовый текст, с. 41

❖

Попав в АН, некоторые из нас захотели получить все и сразу. Мы хотели душевное спокойствие, машину, счастливые отношения, друзей, доверительность со спонсором – все, что другие люди получили, месяцами и годами работая по Шагам и живя нормальной жизнью.

Большого труда нам стоило понять, что душевное спокойствие приходит только благодаря работе по Шагам. Новая машина появляется, только если мы каждый день ходим на работу и стараемся «применять эти принципы во всех наших делах», включая и трудоустройство. Здоровые взаимоотношения возникают, только когда мы много поработали и стали готовы к ним. Дружба со спонсором появляется, если мы обращаемся к нему постоянно, когда нам хорошо и когда нам плохо.

В Анонимных Наркоманах мы нашли дорогу к лучшей жизни. Но, чтобы эта дорога стала нашей судьбой, мы сами должны ее протоптать.

❖

Только сегодня: Я хочу лучшей жизни. Я произведу самоанализ, выясню, что я хочу и как я могу это получить, поговорю об этом со спонсором и сделаю необходимую работу.

«Зависимость – семейная болезнь, но изменить мы можем лишь самих себя».

IPN№13 ***Молодежь и выздоровление***

❖

Многие из нас выросли в очень нездоровых семьях. Временами безумие наших родственников кажется непреодолимым. Порой мы уже просто готовы собрать свои вещи и уйти далеко-далеко.

Мы молимся о том, чтобы члены наших семей присоединились к нам в выздоровлении, но, к нашему великому сожалению, это не всегда происходит. Порой, мы обнаруживаем, что, несмотря на все свои попытки донести весть о выздоровлении тем, кто нам более всего дорог, мы не в состоянии это сделать. Наш групповой опыт говорит, что часто наша связь с родными слишком сильна и что в такой связке мы не сможем им помочь. Мы понимаем, что лучше всего – предоставить их заботе нашей Высшей Силы.

Оказывается, когда мы перестаем пытаться решить проблемы своих родных, мы даем им шанс самостоятельно наладить свою жизнь. Напоминая им, что мы не можем решить их проблемы, мы освобождаем себя и можем жить своей собственной жизнью. Мы верим, что Бог поможет нашим родным. Часто, самое лучшее, что мы можем сделать для тех, кого любим, – это дать им пример нашего собственного непрерывного выздоровления. Ради здравомыслия семьи и нашего собственного мы должны позволить своим родственникам самим искать свой путь к выздоровлению.

❖

Только сегодня: Я постараюсь работать по своей собственной программе и предоставлю Высшей Силе заботу о моей семье.

«Мы поняли, что любой другой выбор, кроме полного изменения старого образа мышления, снова приведет нас к употреблению».

Базовый текст, с. 26

❖

Многие из нас поняли, что за старым образом мышления стоял страх. Мы боялись, что не сможем достать наркотики, или их будет недостаточно. Мы боялись, что нас раскроют, арестуют и посадят в тюрьму. Далее следовал страх оказаться без денег, без дома, страх передозировки, серьезного заболевания. Страх контролировал наши действия.

Первое время выздоровления у многих из нас не слишком отличалось от старой жизни, поэтому страх продолжал доминировать в нашем мышлении. «А что, если оставаться чистым – это слишком больно? – спрашивали мы себя. – Что, если я не смогу это делать? Что, если у меня не сложатся отношения с людьми в АН? А вдруг, программа АН не работает?» Страх порождал эти мысли и продолжал контролировать наше поведение, мешая нам предпринимать необходимые действия, чтобы оставаться чистыми и расти. Кажется, что проще настроиться на провал и отказаться от всех попыток, чем рисковать ради слабой надежды. Но такие мысли приводят лишь к срыву.

Чтобы оставаться чистыми, мы должны обрести желание изменить свой старый образ мышления. То, что сработало для других зависимых, может сработать и для нас – но мы должны преисполниться желанием и попытаться. Мы должны отбросить старые циничные сомнения ради новой непоколебимой надежды. Когда мы это сделаем, то поймем, что риск того стоил.

❖

Только сегодня: Я молюсь о том, чтобы преисполниться желанием изменить мой старый образ мышления и преодолеть свой страх.

«Это дорога к духовному росту».

Базовый текст, с. 45

❖

Приход к Анонимным Наркоманам многим из нас казался концом пути. Мы больше не могли употреблять. Мы были духовными банкротами. Большинство из нас были абсолютно изолированы и думали, что жить незачем. Немного погодя, поработав по программе, мы поняли, что на самом деле перед нами открыты все пути.

Сначала было достаточно просто не употреблять. Однако, понаблюдав за другими зависимыми, работающими по Шагам и применяющими программные принципы в жизни, мы увидели, что выздоровление не является простым воздержанием. Жизни наших анонимных друзей изменились. Они поддерживают связь с Богом, как они его понимают. Они являются ответственными членами Сообщества и общества. Они обрели смысл жизни. Мы поверили, что и с нами все это может произойти.

Самоуверенность, нетерпимость и нечестность могут столкнуть нас с пути выздоровления. Нам нужно вовремя заметить опасные сигналы и вернуться на нашу дорогу – открытую дорогу, ведущую к свободе и росту.

❖

Только сегодня: Я продолжаю развивать свои духовные, социальные и жизненные навыки, обращаясь к программным принципам. Я могу двигаться по открытой дороге выздоровления так быстро, как я этого хочу.

«Многие считают, что Бог это просто какая-то сила, которая помогает нам оставаться чистыми».

Базовый текст, с. 31

❖

Некоторые из нас начали выздоравливать, уже имея сложившееся представление о Высшей Силе. Тем не менее, для многих «Бог» – это проблематичное понятие. Может быть, мы сомневаемся в существовании какой бы то ни было Силы, более могущественной, чем наша собственная. Возможно, наш прошлый религиозный опыт был неудачным, и теперь мы сторонимся всего, что связано с «божественным».

Мы начинаем выздоравливать, и это значит, что мы можем заново начать свою жизнь, в том числе и духовную. Если в детстве мы получили какие-то знания, которые мешают теперь, то можно попробовать применить другой подход к духовности. Нам не нужно понимать все сразу или находить правильные ответы на все вопросы. Иногда достаточно просто знать, что другие члены АН верят, и эта вера помогает им оставаться чистыми.

❖

Только сегодня: Все, что мне нужно знать сейчас о моей Высшей Силе – это то, что это Сила, которая помогает мне оставаться чистым.

«Воздерживаясь от употребления и работая по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов, мы добились того, что наши жизни стали полезными».

Базовый текст, с. 10

❖

До прихода к Анонимным Наркоманам вся наша жизнь вертелась вокруг употребления наркотиков. По большей части у нас оставалось очень мало энергии на работу, общение с людьми или другие виды деятельности. Мы служили только своему употреблению наркотиков.

Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов дают нам простой способ полностью изменить свою жизнь. Мы начинаем с того, что остаемся чистыми один день. Когда мы перестаем расходовать свою энергию на наркотики, то находим в себе силы и для других интересов. По мере роста в выздоровлении мы обретаем способность к поддерживанию здоровых отношений. Мы становимся надежными работниками. У нас появляется интерес к разным хобби и развлечениям. Благодаря участию в программе Анонимных Наркоманов мы помогаем другим.

Анонимные Наркоманы не обещают нам, что мы найдем хорошую работу, любовные отношения или наполненную жизнь. Но если мы работаем по Двенадцати Шагам в полную меру своих сил и способностей, мы видим, что можем стать такими людьми, которые способны найти занятость, установить прочные любовные отношения и помогать другим. Мы прекращаем состоять на службе своей болезни и начинаем служить Богу и другим людям. Двенадцать Шагов – это ключ для преобразования нашей жизни.

❖

Только сегодня: У меня хватит мудрости и мужества, чтобы использовать Двенадцать Шагов в своей жизни и расти в выздоровлении. Я буду на практике применять программу, чтобы стать ответственным и продуктивным членом общества.

«Сегодня выздоровление для нас – это реальность».

Базовый текст, с. 127

❖

Боль и страдания были реальностью нашей жизни в употреблении. Мы не хотели принимать реальность, но и менять ничего не желали. Мы употребляли наркотики, чтобы избежать боли, но употребление только усугубляло наши трудности. Искаженное восприятие реальности стало кошмаром, преследовавшим нас.

Наши мечты могут занять место кошмаров, если мы будем жить по программе Анонимных Наркоманов. Мы растем и меняемся. Мы приобретаем свободу выбора. Мы способны дарить и принимать любовь. Мы можем честно говорить о себе, не преувеличивая и не приуменьшая правду. Мы принимаем проблемы, которые преподносит нам реальная жизнь, и относимся к ним зрело.

Конечно, выздоровление не дает нам иммунитета, защищающего от реальности. Но в Сообществе АН мы можем найти поддержку, искреннюю заботу и участие, необходимые нам, чтобы встречаться с жизнью лицом к лицу. Нам не нужно больше убегать от реальности с помощью наркотиков, поскольку, благодаря нашему единству с другими выздоравливающими зависимыми, мы стали сильнее. Сегодня поддержка, забота и сопереживание, обретенные в выздоровлении, открывают нам дверь в реальность, и мы за нее благодарны.

❖

Только сегодня: Выздоровление дарует мне возможность наслаждаться жизнью, какой бы она ни была. Сегодня я вольюсь в реальность.

«Применение Двенадцати Шагов является самым эффективным способом достижения принятия себя».

IP № 19 ***Принятие себя***

❖

Большинство из нас не принимали себя, когда пришли в АН. Мы были измотаны употреблением. Мы не принимали своего прошлого и своего прежнего облика.

Намного проще принять себя как больного человека, чем как плохого, поэтому нам надо признать, что мы больны зависимостью, и тогда принятие себя произойдет быстрее. Станет легче принять ответственность за себя.

Мы принимаем себя через процесс непрерывного выздоровления. Работа по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов учит нас принимать себя и свою жизнь. Духовные принципы, такие как капитуляция, честность, вера и смирение, помогают нам избавиться от груза наших прошлых ошибок. Наша жизнь изменяется с применением этих принципов. Принятие себя усиливается по мере нашего роста в выздоровлении.

❖

Только сегодня: Принятие себя – это процесс, который происходит, если мы работаем по Двенадцати Шагам. Сегодня я буду доверять процессу выздоровления, применять на практике Шаги и учиться принимать себя.

«Мы хотим смело посмотреть на наше прошлое, увидеть, что оно собой представляло в действительности, и освободиться от него для того, чтобы можно было жить сегодня».

Базовый текст, сс. 34-35

❖

Многим из нас в начале выздоровления было трудно распознавать свои обиды. Сидя перед Четвертым Шагом, мы думали, думали и, в конце концов, решили, что никаких обид у нас просто нет. Возможно, мы даже уговорили себя, что не так уж мы и больны.

Столь хитроумное отрицание обид обусловлено нашей зависимостью. Большинство наших чувств было похоронено очень глубоко в нас. По мере выздоровления в нас развивается понимание. Наши глубоко запрятанные чувства начинают выходить на поверхность, и те обиды, которые мы отрицали, вдруг всплывают.

Исследуя свои обиды, мы можем почувствовать искушение утонуть в них, особенно если думаем, что они «справедливы». Нам нужно помнить, что «справедливые» обиды являются точно таким же грузом, как и все остальные.

Когда мы узнаем, что является источником наших неприятностей, то принимаем свою ответственность за них. Нам больше не нужно упорствовать в своих обидах. Мы хотим избавиться от нежелательных вещей и получить свободу выздоровления.

❖

Только сегодня: Когда я обнаружу у себя обиду, то постараюсь увидеть ее причину и избавиться от нее.

«Шаги могут помочь нам улучшить свое отношение к окружающему миру. Наши «благие намерения» приводили нас к неприятностям. Мы осознаем, что нуждаемся в переменах».

Базовый текст, с. 67

❖

Когда мы были новичками в выздоровлении, у многих из нас был хотя бы один человек, которого мы просто не могли выносить. Мы думали, что это самый отвратительный и неприятный человек в программе. Мы догадывались, что сможем что-то сделать со своим негативным отношением к этому человеку, если применим какие-то принципы выздоровления. Но какие именно? Мы просили руководства у своего спонсора. Мы продолжали приходить на собрания. И вдруг, все еще недоверчиво улыбаясь, мы своими глазами увидели, что этот человек меняется в лучшую сторону. В этом был смысл. Мы знали, что Шаги Анонимных Наркоманов работают для всех. Если они работают для нас, значит, они могут работать и для того ужасного человека.

Время шло, и в какой-то момент мы заметили, что тот человек уже не кажется таким грубым и неприятным, как раньше. Случилось так, что он или она стали более выносимы и, может быть, даже приятны в общении. Мы были приятно поражены, осознав, кто на самом деле изменился в лучшую сторону. Просто потому, что мы продолжали возвращаться и работать по Шагам, наше восприятие того человека изменилось. Тот, кто жутко досаждал нам, стал «выносимым», потому что мы развили в себе терпимость; он или она стали «приятными в общении», потому что мы развили в себе способность любить.

Кто же на самом деле изменился в лучшую сторону? Мы! Когда мы работаем по программе, то получаем вознаграждение – совершенно новый взгляд на тех, кто окружает нас. И все потому, что мы по-новому смотрим на самих себя.

❖

Только сегодня: Когда я меняюсь в лучшую сторону, другие тоже меняются. Сегодня я буду развивать в себе терпимость и попытаюсь любить тех, кто меня окружает.

«Принцип «Только сегодня» освобождает нас от груза прошлой жизни и страха перед будущим. Мы учимся предпринимать любые необходимые действия и оставлять последствия на волю нашей Высшей Силы».

Базовый текст, с. 118

❖

В употреблении страх перед будущим был реальностью для многих из нас. Что, если нас арестуют? Что, если мы потеряем работу? Что, если умрет наша супруга или супруг? Что, если мы лишимся средств к существованию? И так далее. Это было для нас обычным делом – тратить часы, и даже целые дни, «гоняя» о том, что может случиться. Мы разыгрывали подробные диалоги и сценарии того, что могло случиться, а затем разрабатывали стратегические планы на тему «а что, если…». Делая это, мы ввергали себя в одно расстройство за другим.

Посещая собрания, мы учимся жить настоящим, а не страхами на тему «а что, если…». Это единственный способ прекратить наш «самозагруз» роковыми пророчествами и унынием. Мы можем иметь дело только с сегодняшними событиями, а не со своими фантазиями о будущем, полными страхов.

Вера в то, что все происходит к лучшему, по воле нашей Высшей Силы – единственное, что помогает нам противостоять нашим страхам. На собраниях мы слышим, что Бог дает по силам. Мы знаем, что если просим Бога, к пониманию которого мы пришли, то он обязательно позаботится о нас. Несмотря на все враждебные ситуации, мы остаемся чистыми, используя веру в заботу Силы, более могущественной, чем наша собственная. Каждый раз, когда мы обращаемся к Высшей Силе, наши страхи уменьшаются, и нам становится более комфортно.

❖

Только сегодня: Я буду смотреть в будущее с верой в мою Высшую Силу.

«Непрекращающееся выздоровление зависит от наших взаимоотношений с любящим Богом, который заботится о нас и делает для нас то, что сами для себя мы сделать не в состоянии».

Базовый текст, с. 125

❖

Как часто мы слышали на собраниях, что «Бог делает для нас то, что мы сами для себя сделать не в состоянии»? Бывают времена, когда мы вдруг чувствуем себя уставшими от выздоровления, не способными ни на что, испуганными, или у нас пропадает желание принимать решения, хотя мы знаем, что они необходимы для продолжения роста. Возможно, мы чувствуем себя не в силах прекратить отношения, которые стали мешать нам. Может быть, наша работа стала источником многих конфликтов. А может, мы чувствуем, что нам необходимо найти нового спонсора, но мы боимся начинать поиск. По милости нашей Высшей Силы неожиданные перемены происходят именно в тех вещах, которые, как мы думали, невозможно изменить.

Порой мы позволяем себе загрузиться проблемой вместо того, чтобы двигаться вперед и находить решение. И в эти моменты мы часто обнаруживаем, что наша Высшая Сила делает для нас то, что мы сами не в состоянии сделать для себя. Может случиться так, что наш партнер решит прекратить отношения с нами. Мы можем начать скандалить или оттягивать разрыв. Наш спонсор объясняет, что он или она не могут больше продуктивно взаимодействовать с нами, и, возможно, нам следует обратить свое внимание на кого-то другого.

Иногда события, происходящие в нашей жизни, кажутся нам пугающими, как любая перемена. Но в то же время мы слышим, что «Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв при этом другую». Если мы принимаем все с верой, то наша Высшая Сила постоянно нас укрепляет. А наше выздоровление укрепляется благодаря этим переменам.

❖

Только сегодня: Я верю, что Бог, как я его понимаю, сделает для меня то, чего я сам не в состоянии для себя сделать.

❖ ❖ ❖

Май

❖ ❖ ❖

«Служение в АН дает мне ощущение собственной значимости».

Базовый текст, с. 235

❖

Большинство из нас пришло в Анонимные Наркоманы, почти полностью растеряв собственное достоинство, сохраняя лишь мизерную толику того, что еще можно было восстановить. Многие члены Сообщества говорят, что их самооценка начала расти благодаря тому, что с первых дней выздоровления они стали заниматься служением. Порой происходят чудеса, когда наши попытки служения вдруг оказывают позитивное воздействие на жизнь других людей.

Многие из нас, будучи чистыми около тридцати дней, не имели достаточно опыта, силы и надежды, чтобы делиться с остальными. Кое-кто из членов группы может сказать нам в форме рекомендации, что самое лучшее для нас в этом случае – это просто слушать. Но, в то же время, имея тридцать чистых дней, мы можем что-то сделать для новичка, только что пришедшего и пытающегося продержаться хотя бы сутки. Новичок, попавший в АН с одним лишь желанием прекратить употреблять и не имеющий никаких инструментов выздоровления, с трудом может представить себе человека с годом, двумя или десятью годами чистоты. Но зато он или она могут обратиться за помощью к тем, у кого тридцать чистых дней, рассматривая их жетон с восхищением и недоверием.

Служение – это наш уникальный дар, который никто не может отнять у нас. Мы отдаем - и мы получаем. Благодаря служению многие из нас нашли путь, ведущий к тому, чтобы стать продуктивными членами общества.

❖

Только сегодня: Я благодарен за то, что у меня есть возможность заниматься служением.

«Существует одно препятствие, которое больше, чем другие, угрожает процессу выздоровления – это равнодушное и нетерпимое отношение к духовным принципам».

Базовый текст, с. 21

❖

Когда мы впервые пришли в АН, многим из нас было очень трудно принять духовные принципы, на которых основана эта программа, – и это понятно. Несмотря на все попытки контролировать свою зависимость, мы поняли, что бессильны перед ней. Если кто-нибудь говорил, что и у таких, как мы, есть надежда, в нас закипали злость и раздражение. Ведь мы-то лучше знали, что надежды у нас нет. Духовные идеалы могли оказать влияние на чью-то жизнь, но только не на нашу.

Но, несмотря на безразличие и нетерпимость к духовным принципам, мы все-таки оказались в Анонимных Наркоманах. Здесь мы встретили других зависимых. Они были такими же бессильными и безнадежными, как и мы, пока не нашли путь к тому, чтобы не просто прекратить употреблять, а жить и радоваться чистой жизни. Они говорили о духовных принципах, которые указали им дорогу к новой жизни в выздоровлении. Для них эти принципы не были просто теорией, они практиковали их в своей жизни. Да, наш скептицизм вполне понятен, но эти духовные принципы, о которых говорят другие члены АН, похоже, действительно работают.

Когда мы однажды признали это, у нас отпала необходимость отдельно принимать каждую новую идею, которую мы слышали. Мы допустили мысль о том, что если эти духовные принципы работают для других, то, может быть, они сработают и для нас, всего лишь может быть. Для начала этой готовности было достаточно.

❖

Только сегодня: Всего лишь может быть так, что духовные принципы, о которых говорят в АН, сработают для меня. В конце концов, я готов без предубеждения принять эту возможность.

«Моя благодарность говорит, когда я забочусь и когда разделяю с другими путь АН».

Молитва благодарности

❖

Чем дольше мы остаемся чистыми, тем большую благодарность к выздоровлению мы испытываем. Это чувство не ограничивается просто благодарностью за какие-то определенные подарки, например, новых друзей или возможность трудоустройства. Гораздо чаще это чувство вырастает из ощущения всеобъемлющей радости от новой жизни. Наша благодарность подкрепляется еще и уверенностью в том, что наша жизнь стала такой исключительно благодаря чуду, которое произошло с нами в Анонимных Наркоманах.

Это чувство настолько всеобъемлющее, настолько необъяснимое и порой настолько непреодолимое, что часто мы не можем найти слов, чтобы выразить его. Иногда мы плачем от счастья и не скрываем слез, когда делимся этим на собраниях, пытаясь подыскать слова для того, что мы чувствуем. Нам очень хочется передать новичкам наше чувство благодарности, но кажется, что наш словарный запас слишком беден, чтобы описать его.

Когда у нас в глазах стоят слезы, ком подкатывает к горлу, и мы не можем сказать ни слова – именно тогда наша благодарность говорит наиболее ясно. Мы делимся своей благодарностью, и она идет прямо из сердца; тогда другие слушают нас и понимают своим сердцем. Наша благодарность красноречиво говорит без всяких слов.

❖

Только сегодня: Моя благодарность имеет свой собственный голос; то, что она говорит, можно понять сердцем. Сегодня я поделюсь своей благодарностью с другими, и не важно, найду я слова или нет.

«У каждой группы есть лишь одна главная цель: донести наши идеи до тех зависимых, которые все еще страдают».

Пятая Традиция

❖

Домашняя группа для нас много значит. В конце концов, где бы мы были, если бы не любимые собрания АН? Кроме того, наша группа иногда организует пикники или другие мероприятия. Часто члены домашней группы ходят вместе в кино или в бильярдную. Мы все стали хорошими друзьями благодаря домашней группе и ни на что в мире не променяем эту теплоту.

Но иногда надо проводить инвентаризацию того, что делает группа, чтобы выполнить свою основную цель – нести весть зависимому, который все еще страдает. Порой мы приходим на собрание, где знаем почти всех, и сразу оказываемся в обстановке смеха и веселья. Но как насчет новичка? Не забываем ли мы подходить к только что или совсем недавно пришедшим в АН людям, которые, возможно, сидят в сторонке, одинокие и напуганные? Помним ли мы, что надо поприветствовать тех, кто пришел на собрание?

Любовь, царящая в Анонимных Наркоманах, помогает нам выздоравливать от зависимости. Но, когда мы уже стали чистыми, не надо забывать отдавать то, что нам самим было свободно дано. Нам надо протянуть руку зависимому, который все еще страдает. Кроме всего прочего, новичок – «самый важный человек на любом собрании».

❖

Только сегодня: Я благодарен за тепло Сообщества, которое я обрел в моей домашней группе. Я протяну руку все еще страдающему зависимому, предлагая и ему разделить это тепло Сообщества.

«Я…готов сделать что угодно для того, чтобы оставаться чистым».

Базовый текст, с. 241

❖

«Все, что угодно? – спрашивают новички. – Что вы имеете в виду?». Объяснение мы найдем, если взглянем на свое прошлое, на активную зависимость и те вещи, которые мы готовы были делать ради «кайфа». Были ли мы готовы проехать много километров, чтобы достать наркотики? Да, мы обычно шли на это. Если сегодня мы так же озабочены чистотой, как были раньше озабочены употреблением, то очевидно, что мы постараемся любыми путями попасть на собрание.

Когда мы употребляли наркотики, не делали ли мы частенько сумасшедшие, безумные вещи, например, употребляли незнакомые нам вещества, следуя примеру других? Тогда почему же нам кажется таким трудным следовать примеру других в выздоровлении, особенно если этот пример помогает нашему росту? И еще, когда мы употребляли, разве не случалось часто так, что в отчаянии мы обращались к Высшей Силе со словами: «Пожалуйста, избавь меня от этого!». Тогда почему же нам так трудно попросить Божьей помощи в выздоровлении?

Во время употребления мы обычно не были предубеждены в отношении путей и способов добывания наркотиков. Если бы мы смогли применить тот же принцип непредубежденности к своему выздоровлению, то были бы удивлены тем, как легко мы начинаем воспринимать программу АН. Наши самые лучшие идеи, как часто говорят, довели нас до Анонимных Наркоманов. Если мы готовы пойти на все, следовать примеру и оставаться непредубежденными, то сможем оставаться чистыми.

❖

Только сегодня: Я готов пойти на все, что угодно, чтобы оставаться чистым. Я стану непредубежденным и буду с готовностью следовать примеру других людей, так как это мне необходимо.

«Через некоторое время мы сможем расслабиться и наслаждаться атмосферой выздоровления».

Базовый текст, с. 68

❖

Представьте, что новичок пришел на наше собрание и увидел там группу угрюмых людей, со сжатыми зубами и побелевшими от напряжения костяшками пальцев. Этот новичок, наверное, бросился бы наутек, бормоча себе под нос: «Нет, ради такого не стоит бросать употреблять».

К счастью, наших новичков обычно встречает группа дружелюбных, улыбающихся людей, совершенно очевидно удовлетворенных той жизнью, которую они нашли в Анонимных Наркоманах. Какую огромную надежду это дает! Новичка, чья жизнь всегда была смертельно напряженна, может сильно привлечь атмосфера смеха и расслабленности. Придя оттуда, где все очень серьезно, где беда подстерегает за каждым углом, новичок получает долгожданное облегчение, встретив людей, которые не относятся к себе слишком серьезно и готовы воспринимать прекрасное.

Мы учимся ощущать легкость в выздоровлении. Мы смеемся над абсурдом нашей зависимости. Наши собрания всегда сопровождаются живыми, счастливыми звуками наливаемого чая, стучащих стульев и смеющихся зависимых. Собрания – это те места, где мы встречаемся вместе, приветствуем впервые пришедших новичков и даем им понять, что, да, мы получаем теперь удовольствие.

❖

Только сегодня: Я могу смеяться над собой. Я могу шутить. Я расслаблюсь и получу удовольствие сегодня.

«И, несмотря на то, что в этом мире много хаоса,
я счастлива оттого, что живу в нем».

Базовый текст, с. 175

❖

Иногда помимо нашего желания до нас доходят ужасные новости, мы слышим истории о жестокости, которая творится в мире. Употребляя наркотики, многие из нас привыкали к жестокости. Сквозь завесу нашей активной зависимости мы очень редко видели, что происходит в мире, и это нас не трогало. Будучи чистыми, однако, многие из нас обнаружили, что мы чрезвычайно чувствительны к тому, что происходит вокруг. Но что мы, выздоравливающие люди, можем сделать, чтобы этот мир стал лучше?

Когда мы замечаем, что нас выводит из себя суматоха окружающей жизни, мы можем найти успокоение в молитве и медитации. Когда нам кажется, что все перевернуто с ног на голову, наш контакт с Высшей Силой может стать нашим спокойным островком посреди любого шторма. Если мы сосредотачиваемся на нашем духовном пути, то можем умиротворенно ответить на все свои страхи. И, когда мы сами умиротворены, дух умиротворенности входит в окружающий нас мир. Как выздоравливающие люди мы можем способствовать позитивным переменам, делая все возможное для применения принципов нашей программы.

❖

Только сегодня: Я буду созидать мир вокруг себя благодаря тому, что буду жить, говорить и действовать умиротворенно в своей собственной жизни.

«Мы узнали, что имеем право не знать ответы на все вопросы, потому что это позволяет нам с успехом постигать азы новой жизни».

Базовый текст, с. 121

❖

В каком-то смысле зависимость – это великий учитель. И даже если мы не извлекаем из нее уроков, то, по крайней мере, она научит нас смирению. Мы слышим, как говорят, что наши самые лучшие знания в итоге довели нас до АН. Теперь, когда мы попали сюда, нам нужно многому учиться.

Сообщество АН – это замечательная обучающая среда для выздоравливающего зависимого. Мы вовсе не обречены чувствовать себя идиотами на собраниях. Вместо этого мы находим других людей, которые пришли оттуда же, откуда и мы, и которые нашли выход. Все, что нам нужно сделать – это признать, что у нас нет ответов на все вопросы, а затем слушать, как другие делятся о том, что для них работает.

Как выздоравливающим зависимым и как любому человеку, нам есть чему учиться. Другие зависимые, да и вообще другие люди, могут многому научить нас, в плане того, что работает, а что нет. До тех пор, пока мы остаемся открытыми для обучения, у нас есть возможность узнать об опыте других людей.

❖

Только сегодня: Я признаю, что у меня нет ответов на все вопросы. Я буду наблюдать и прислушиваться к опыту других, чтобы найти ответы, которые мне необходимы.

«Мы садимся перед тетрадью, просим Высшую Силу о руководстве, берем ручку и начинаем писать».

Базовый текст, с. 36

❖

Порой, когда нам больно или мы смущены чем-либо, наш спонсор предлагает нам «написать об этом». И, хотя мы можем ворчать и тянуть время, не садясь за тетрадь, мы знаем, что это нам поможет. Вынося все свои переживания на бумагу, мы даем себе возможность разобраться и выяснить, что же на самом деле нас беспокоит. Мы знаем, что сможем добраться до самых глубинных причин нашего смущения и понять истинную причину своей боли, если возьмем ручку и лист бумаги.

Письменная работа может принести неожиданное вознаграждение, особенно в работе по Шагам. Многие члены Сообщества продолжают ежедневно вести дневник. Многим из нас недостаточно просто думать о Шагах, размышлять об их значении и анализировать их эффективность. Нам необходима какая-то письменная работа, которая может помочь зафиксировать принципы выздоровления в наших умах и сердцах.

Простая письменная работа приносит нам многочисленные плоды. Ясность мысли, выявление того, что было загнано в самый дальний угол внутреннего мира, голос совести – и это еще далеко не все, что мы получаем. Письменная работа помогаем нам стать честнее перед собой. Мы садимся, успокаиваемся и прислушиваемся к голосу сердца. То, что мы слышим в этом состоянии, и есть правда, которую мы переносим на бумагу.

❖

Только сегодня: Один из способов узнать правду о себе в выздоровлении – это письменная работа. Сегодня я напишу о своем выздоровлении.

«… это дает нам ясное представление о том, что дефекты характера творят с нашей жизнью. У нас появляется страстное желание освободиться от этих дефектов».

Базовый текст, с. 42

❖

Полностью подготовиться к тому, чтобы избавиться от дефектов характера, – это долгий процесс, и часто на него уходит целая жизнь. Наша готовность растет прямо пропорционально нашему знанию этих дефектов и того вреда, который они причиняют.

Нам бывает больно видеть, какое разрушительное воздействие наши недостатки оказывают на нашу жизнь и жизни тех, кто нас окружает. Если это так, то самое лучшее, что мы можем сделать, – это попросить Высшую Силу избавить нас от изъянов, преграждающих наш путь к прогрессу.

Если мы избавляемся от своих недостатков и видим, как они постепенно уходят из нашей жизни, то одновременно замечаем, что любящий Бог замещает их отсутствие положительными качествами. Вместо трусости мы обретаем мужество. Вместо жадности – щедрость. Наш иллюзорный взгляд на самих себя исчезает и сменяется честностью перед собой и принятием себя.

Да, если мы полностью подготовимся, то перемены неизбежны. Каждый новый уровень готовности приносит свои подарки. Наша личность меняется, и вскоре мы обнаруживаем, что теперь наша готовность стимулируется уже не болью, а лишь страстным желанием расти духовно.

❖

Только сегодня: Я буду повышать свою готовность, все лучше узнавая свои недостатки.

«Многие наши главные трудности связаны с отсутствием опыта жизни без наркотиков. Часто бывает так, что мы спрашиваем кого-то из «впереди идущих» о том, что делать, и удивляемся простоте ответа».

Базовый текст, с. 53

❖

Поиск равновесия в выздоровлении слегка напоминает упражнение с весами и песком. Цель в том, чтобы поместить одинаковое количество песка на каждую чашу, получая при этом равновесие.

То же самое мы делаем с выздоровлением. С одной стороны у нас есть основа – чистое время и Двенадцать Шагов, а на другую мы пытаемся добавить трудоустройство, домашние обязанности, друзей, подспонсорных, отношения, собрания и служение. С той и с другой стороны надо соблюсти такие пропорции, которые позволят сохранить равновесие. Первая попытка может не дать желаемого результата. Мы можем выяснить, что из-за чрезмерной вовлеченности в служение мы забросили работу или семью. Но если мы попытаемся полностью исключить служение в АН, чтобы решить эту проблему, то равновесие вновь будет нарушено.

Мы можем попросить помощи у тех членов АН, которые научились поддерживать равновесие. Таких людей видно сразу. Они спокойны душевно и ведут себя уверенно. Они улыбнутся, узнав о нашей дилемме, и поделятся своим опытом: надо добавлять всего по нескольку песчинок на каждую чашу весов, но делать это постоянно, и тогда мы получим равновесие в выздоровлении.

❖

Только сегодня: Я ищу равновесия в своей жизни. Сегодня я попрошу других поделиться со мной опытом нахождения этого равновесия.

«Говорят, что для того, чтобы медитация приобрела ценность, ее результаты должны проявляться в нашей повседневной жизни».

Базовый текст, с. 58

❖

Работая по Шагам, мы замечаем множество косвенных проявлений присутствия Высшей Силы в нашей жизни: ощущение чистоты, которое приходит ко многим в процессе Пятого Шага; чувство, что мы наконец-то на правильном пути, когда мы возмещаем причиненный нами ущерб; удовлетворение, которое мы получаем, помогая другому зависимому. В процессе медитации, однако, мы получаем совершенно явное и необъяснимое чувство присутствия Бога в нашей жизни. Такой опыт не означает, что мы стали совершенными людьми или «вылечились». Но он дает нам представление о том, что такое выздоровление, напоминает об истинной природе цели, которую мы преследуем в Анонимных Наркоманах, и придает нам мужества продолжать свой духовный путь.

Этот опыт убедительно показывает нам, что мы имеем дело с Силой, намного более могущественной, чем наша собственная. Но как мы можем задействовать эту сверхъестественную Силу в нашей обычной жизни? У наших друзей по АН, спонсора и других членов Сообщества, возможно, имеется более основательный опыт духовной жизни. Если мы попросим, они могут помочь нам применить этот духовный опыт в нашем выздоровлении и духовном росте.

❖

Только сегодня: Я постараюсь найти все необходимые мне ответы, чтобы понять свой духовный опыт и внедрить его в свою повседневную жизнь.

«Процесс выздоровления – это постоянный подъем в гору».

Базовый текст, с. 104

❖

Нам кажется, что чем дольше мы остаемся чистыми, тем круче и уже становится наша дорога. Но Бог не дает нам больше, чем мы способны вынести. Какой бы трудной ни была наша дорога, как бы она ни сужалась и ни петляла, всегда есть надежда. Эта надежда исходит из нашего духовного развития.

Если мы продолжаем приходить на собрания и оставаться чистыми, жизнь... меняется. Если мы не перестаем искать ответы на любые жизненные вопросы – как в периоды подъемов, так и в периоды спадов – мы сможем узнать жизнь во всем ее многообразии. Жизнь не всегда приносит лишь приятные события. Но именно тогда мы должны обратиться к нашей Высшей Силе с еще большей верой. Иногда все, что мы можем сделать, – это крепиться и верить, что все изменится к лучшему.

Придет время, когда наша вера перерастет в понимание. Мы начнем видеть «перспективу» своей жизни. По мере того, как наша связь с Высшей Силой растет и крепнет, принятие становится нашей естественной реакцией на все происходящее. Что бы ни происходило с нами во время выздоровления, мы полагаемся на свою веру в любящую Высшую Силу и продолжаем путешествие.

❖

Только сегодня: Я принимаю то, что у меня нет ответов на все жизненные вопросы. Тем не менее, я буду верить в Бога, как я его понимаю, и продолжать путешествие по выздоровлению.

«Безумие – это повторение одних и тех же ошибок и ожидание других последствий».

Базовый текст, с. 28

❖

Ошибки! Мы все знаем, каково это – совершать ошибки. Многие из нас считают, что вся наша жизнь была одной сплошной ошибкой. Мы часто рассматриваем свои ошибки с чувством стыда или вины; самое меньшее, что они вызывают у нас – расстройство и раздражение. Мы склонны расценивать свои ошибки как доказательство того, что мы все еще очень сильно больны, безумны, не способны думать или слишком испорчены и не можем выздоравливать.

На самом деле, ошибки – это очень важная и совершенно естественная часть человеческого бытия. Для особенно неподатливых людей (какими являются зависимые) ошибки – это, зачастую, единственная возможность чему-то научиться. Делать ошибки не стыдно. Дело в том, что, совершая новые ошибки, мы проявляем свою готовность пойти на риск ради своего роста.

Если мы учимся на своих ошибках, они помогают нам. Совершение прежних ошибок может быть сигналом о том, что мы не меняемся. Ожидание новых последствий от тех же самых старых ошибок – вот что мы называем «безумием». Это просто не работает.

❖

Только сегодня: Ошибки – это не трагедия. Но, пожалуйста, Высшая Сила, помоги мне учиться на этих ошибках!

«Приступая к этому Шагу, большинство из нас боятся, что внутри у нас прячется чудовище, которое погубит нас, если выпустить его на свободу».

Базовый текст, с. 33

❖

Большинство из нас охватывает ужас при мысли, что нам придется взглянуть на себя и поближе узнать свой внутренний мир. Мы боимся, что если исследуем свои поступки и мотивы, то обнаружим бездонную черную пропасть эгоизма и ненависти. Но, когда мы предпринимаем Четвертый Шаг, мы обнаруживаем, что страх был необоснованным. Мы – люди, такие же, как другие, не больше и не меньше.

У всех нас есть какие-то личные черты характера, которыми мы не особенно гордимся. Когда мы в плохом настроении, мы можем думать, что наша вина намного страшнее, чем вина кого бы то ни было. У нас бывают моменты, когда мы сомневаемся в себе. Мы ставим под сомнение свои мотивы. Мы можем даже придираться к своему существованию вообще. Но, если бы мы могли прочитать мысли наших товарищей по Сообществу, мы узнали бы те же самые переживания. Мы не лучше и не хуже других.

Мы можем изменить лишь то, что сами узнали и признали в себе. Вместо того чтобы продолжать бояться чудовища, что сидит внутри нас и не дает жить, мы можем выпустить его наружу, открыться и избавиться от него. Мы освободимся от страха, и наше выздоровление расцветет в лучах света, исходящего от нашего знания себя.

❖

Только сегодня: Я боюсь того, чего не знаю. Я вытащу свои страхи наружу и позволю им исчезнуть.

«Воля Бога становится нашей собственной истинной волей, которую мы сами хотим для себя».

Базовый текст, с. 59

❖

Двенадцать Шагов – это путь к духовному пробуждению. Это пробуждение принимает форму развивающихся отношений с любящей Высшей Силой. Каждый удачный шаг укрепляет эти отношения. Мы продолжаем работать по Шагам, и наши отношения с Высшей Силой развиваются, становясь все более важными для нашей жизни.

Работая по Шагам, мы самостоятельно принимаем решение позволить любящей Высшей Силе руководить нами. Это руководство всегда доступно; нам необходимо лишь настойчиво просить о нем. Часто это руководство проявляется через наш внутренний голос, который мы называем совестью.

Когда мы открываем свое сердце так широко, чтобы воспринять руководство нашей Высшей Силы, мы ощущаем душевный покой. Эта умиротворенность посылается нам, чтобы мы смогли пережить свои тяжелые чувства, она направляет нас, когда мы «загружены» или смущены чем-то. Когда мы ищем и следуем Божьей воле в своей жизни, мы находим удовлетворение и радость, которые обычно покидают нас, если мы поступаем своевольно. Страх или сомнение могут помешать выполнению воли Высшей Силы, но мы уже научились доверять моменту просветления. Наше самое большое счастье – выполнять волю любящего Бога.

❖

Только сегодня: Я буду стараться укрепить отношения с моей Высшей Силой. Мне известно по опыту, что знание воли моей Высшей Силы приносит мне ясность, направление и умиротворенность.

«Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера».

Шестой Шаг

❖

После того, как мы сделали Пятый Шаг, многие из нас провели какое-то время в размышлениях об «истинной природе наших недостатков» и о той роли, которую они сыграли в нашей судьбе. Какой была бы наша жизнь, к примеру, не будь мы так высокомерны?

Безусловно, высокомерие не позволяло нам сходиться с людьми, мешало нам воспринимать чужой опыт. В то же время, высокомерие сослужило нам хорошую службу, поддерживая наше эго, несмотря на крайне низкую самооценку. Какой поддержки мы бы лишились, избавившись от этого высокомерия, и что бы тогда могло произойти?

Избавившись от высокомерия, мы стали бы на один шаг ближе к тому, чтобы занять свое место среди других людей. Мы обрели бы способность оценить общество других, их мудрость и опыт. Поддержка и руководство пришли бы к нам, если бы мы выбрали для себя заботу нашей Высшей Силы; и наша «низкая самооценка» перестала бы быть камнем преткновения.

Один за другим мы исследовали свои недостатки подобным образом и выяснили, что все они мешают нам, – кстати, именно поэтому мы *называем* их дефектами. Так полностью ли мы подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от них? *Да.*

❖

Только сегодня: Я тщательно исследую все дефекты своего характера и узнаю, готов ли я к тому, чтобы Бог, как я его понимаю, избавил меня от них.

Друзья и возмещение ущерба – будем проще

«Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому».

Девятый Шаг

❖

С кем бы ни были у нас отношения – мы не всегда ведем себя так, как бы нам хотелось. Но дружба не заканчивается после того, как мы совершили ошибку – мы всегда можем возместить ущерб. Если мы искренне желаем принять ответственность за дружеские отношения и возместить нанесенный нами ущерб, эта дружба станет еще крепче и сильнее, чем раньше.

Возмещать ущерб очень просто. Мы подходим к человеку, которому навредили, и говорим: «Я был не прав». Иногда мы избегаем говорить о самой сути, уклоняясь от признания своей роли в сложившейся ситуации. Но такой подход противоречит самому принципу Девятого Шага. Для того чтобы эффективно возместить ущерб, мы должны отнестись к нему как можно проще: мы признаем свою роль и больше ничего не объясняем.

Может случиться так, что наши друзья не примут наших извинений. Возможно, им необходимо время, чтобы оценить то, что произошло. Если дело в этом, мы должны дать им время. В конце концов, ведь это мы виноваты, а не они. Мы выполнили свою часть, все остальное от нас не зависит.

❖

Только сегодня: Я хочу быть ответственным другом. Я постараюсь быть проще при возмещении нанесенного мной ущерба.

«Мы вспоминаем о том, какими мы были раньше,
и сравниваем с тем, какие мы сейчас, чтобы увидеть,
что хотели бы оставить, а от чего – избавиться».

Базовый текст, с. 36

❖

Каждый день, ближе к вечеру, многие из нас размышляют о прошедших сутках и решают, что мы можем изменить в будущем. Нам не составляет труда подумать о своих земных заботах: поменять масло в машине, сделать уборку дома или вынести мусорное ведро. Но иногда нам нужно приложить особые усилия, чтобы направить свои мысли в более широкое русло.

Один простой вопрос может направить нас по этому пути: «Как мы думаем, какими наша Высшая Сила хочет видеть нас завтра?». Может быть, нам нужно улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы его понимаем. Может быть, мы из страха сохраняем свою работу или свои отношения, которые давно уже мешают нам. Или мы скрываем какой-то беспокоящий дефект характера, боясь поделиться этим со спонсором. Вопрос в том, в каких именно сферах нашей жизни мы действительно хотим расти?

Мы понимаем, что нам полезно в конце каждого дня проводить какое-то время наедине с Высшей Силой. В это время мы сможем подумать, как нам лучше применить нашу программу духовного роста в завтрашнем дне. Мы размышляем о тех областях нашей жизни, в которых мы уже выросли, и о тех, которые еще требуют доработки. Ну разве может быть более подходящий способ завершить свой день?

❖

Только сегодня: Я отведу время в конце дня для общения со своей Высшей Силой. Я вспомню свой прошедший день, размышляя о том, что мешает мне выполнять волю Высшей Силы в моей жизни.

«Мы делаем какие-то шаги и радуемся тому, о чем раньше даже не подумали бы».

Базовый текст, с. 128

❖

Активная зависимость держала нас в изоляции по многим причинам. Вначале мы избегали семью и друзей, чтобы они не узнали, что мы употребляем наркотики. Некоторые избегали всех независимых людей из страха перед моральным осуждением и преследованием по закону. Мы презирали людей с «нормальной» жизнью, семьей и увлечениями, называли их «лохами», считая, что мы никогда не будем получать радость от простых удовольствий жизни. В конечном счете, мы даже избегали товарищей по употреблению, потому что не хотели делиться. Наша жизнь сузилась, и все наши дела свелись к повседневному поддержанию своей болезни.

Сегодня наша жизнь намного полнее. Нам нравится участвовать в мероприятиях вместе с другими выздоравливающими зависимыми. Мы уделяем время своей семье. И мы нашли много других занятий, которые доставляют нам удовольствие. Какие перемены, по сравнению с прошлым! Мы можем жить жизнью такой же полной, как «нормальные» люди, которых мы когда-то презирали. Радость – дар выздоровления – вернулась в нашу жизнь.

❖

Только сегодня: Я найду удовольствие в простой рутине повседневной жизни.

«Собрания помогают нам не только помнить о том, откуда мы пришли, но, что еще важнее, увидеть, куда мы можем двигаться в выздоровлении».

Базовый текст, с. 69

❖

Зависимые во многом сильно отличаются от других людей. Когда мы пришли в АН, мы встретили людей, похожих на нас, которые понимали нас и которых мы могли понять. Мы больше не чувствовали себя изгоями и чужаками всегда и везде. На собраниях АН мы были у себя дома, среди друзей.

Мы не перестаем быть зависимыми, сохраняя чистоту. Нам все еще необходимо идентифицировать себя с другими зависимыми. Мы продолжаем приходить на собрания АН, чтобы помнить, кто мы, откуда мы пришли и куда идем. Каждое собрание напоминает нам, что мы никогда не сможем употреблять наркотики без плачевных последствий. Каждое собрание напоминает нам, что мы никогда не сможем полностью излечиться, но, применяя принципы программы, мы можем выздоравливать. И каждое собрание предлагает нам опыт и пример других зависимых, продолжающих свое выздоровление.

На собраниях мы видим, что у каждого свой путь в этой программе, и результаты работы по программе заметны в жизни каждого. Если нам нравится жизнь какого-то человека, мы можем узнать, что он делает для этого, каким путем идет. Собрания Анонимных Наркоманов предлагают нам сравнить, где мы были и куда мы идем, – без этого сравнения у нас ничего не получится. Это то, ради чего мы возвращаемся.

❖

Только сегодня: Я посещу собрание АН, чтобы напомнить себе, кто я, откуда я пришел и куда иду в своем выздоровлении.

«Шаги ведут к пробуждению в нас духовной сущности. Это пробуждение подтверждается изменениями в нашей жизни…».

Базовый текст, с. 61

❖

Мы знаем, как распознать проявления болезни зависимости. Эти симптомы неоспоримы. Кроме неконтролируемой тяги к наркотикам, это еще и болезненная привычка к эгоистичному, корыстному поведению. Когда наша зависимость достигла предела, мы уже не чувствовали ничего, кроме боли. Мы постоянно обвиняли себя и других и тратили большую часть свободного времени на беспокойство или попытки контролировать последствия своих действий.

Помимо симптомов болезни существуют и симптомы духовного пробуждения, которые ярко проявляются в выздоравливающих зависимых. К этим симптомам относятся: склонность думать и действовать непринужденно, потеря интереса к обвинению и оценке чужих действий, способность радоваться настоящему моменту и частые взрывы смеха.

Если мы видим в ком-то проявления симптомов духовного пробуждения, мы должны иметь в виду, что это пробуждение передается от одного другому. Лучшее, что мы можем сделать, – это держаться поближе к таким людям. Когда мы начинаем часто испытывать непреодолимую благодарность, у нас возрастает способность принимать любовь Сообщества и появляется неконтролируемое желание ответить любовью со своей стороны; мы понимаем, что и у нас тоже произошло духовное пробуждение.

❖

Только сегодня: Больше всего на свете я хочу духовно пробудиться. Я буду искать симптомы духовного пробуждения и порадуюсь, когда узнаю их.

«Мы хотим избавиться от вины, но не хотим делать это за чужой счет».

Базовый текст, с. 50

❖

Давайте посмотрим правде в глаза: большинство из нас оставили за собой широкий след разрушений; мы причинили вред каждому, с кем имели дело. Наибольший ущерб мы нанесли тем людям, которых больше всего любили. В порыве избавления от чувства вины мы могли поделиться с этими людьми отвратительными подробностями своих поступков, о которых лучше было бы не говорить. Наша открытость может нанести сильную боль, от которой никому не станет легче.

Девятый Шаг существует не для того, чтобы снять вину с нашей совести, а для того, чтобы мы приняли свою ответственность за то плохое, что совершили. Работать по Восьмому и Девятому Шагам мы должны под руководством своего спонсора, и ущерб возмещать таким образом, чтобы не причинить новый. Мы не просто хотим освободиться от угрызений совести – мы хотим освободиться от своих недостатков. Мы больше не желаем причинять боль тем, кого любим. Мы можем доказать это, работая по Девятому Шагу ответственно, проверяя свои мотивы и обсуждая со спонсором ущерб, который мы планируем возместить, до того, как начнем его возмещать.

❖

Только сегодня: Я хочу принять ответственность за свои действия. Перед тем, как возмещать ущерб, я поговорю со своим спонсором.

«По мере нашего роста мы учимся преодолевать стремление убежать и спрятаться от себя и своих чувств».

Базовый текст, с. 107

❖

Мы боялись быть уязвленными, и, чтобы не рисковать, многие из нас выработали привычку держать других людей на безопасном расстоянии от себя. Примеры такой эмоциональной изоляции могут дать нам ощущение, что мы безнадежно закрыты своими масками. Мы привыкли рисковать своей жизнью; теперь мы можем пойти на риск и со своими чувствами. Делясь с другими зависимыми, мы узнаем, что мы не уникальны и не станем слишком уязвимыми из-за того, что просто позволим другим поближе узнать нас, тем более, если мы в хорошей компании. Работая по Двенадцати Шагам программы АН, мы растем и меняемся. Нам больше не хочется, да и не нужно прятаться от грозящей нам опасности. Нам предлагают возможность сбросить со своих чувств маскировку, которая помогала выжить во время активной зависимости.

Открываясь перед другими, мы рискуем стать уязвимыми, но этот риск стоит того, чтобы на него пойти. С помощью спонсора и других выздоравливающих зависимых мы учимся честно и открыто выражать свои чувства. Любовь наших товарищей, которую мы получаем в ответ на свои чувства, делает нас сильнее и придает мужества. Благодаря применению духовных принципов мы и в самих себе, и в окружающих людях находим силу и свободу. Это наше право – быть самими собой и радоваться компании наших зависимых товарищей.

❖

Только сегодня: Я открыто и честно поделюсь с другим выздоравливающим зависимым. Я рискну стать уязвимым и получу радость от своей дружбы с другими членами АН. Я буду расти.

«Каждый день происходит что-то хорошее и плохое.
Если мы не будем по достоинству ценить и то, и другое,
то можем упустить какую-то возможность
для личного роста».

IP № 8 ***Только сегодня***

❖

Большинство из нас склонно бессовестно жаловаться на все, что происходит каждый день в нашей жизни, будь то хорошее или плохое, успех или неудача. Мы обычно чувствуем себя счастливыми, когда нам «хорошо», и злимся, расстраиваемся или чувствуем вину, когда нам «плохо». При этом наши хорошие или плохие чувства часто на самом деле не соответствуют тому, что хорошо или плохо для нас. Например, неудача может дать нам гораздо больше, чем успех, особенно если неудача явилась результатом нашего риска.

Если мы осуждаем свои эмоциональные реакции, то снова возвращаемся к старым стереотипам мышления. Мы можем изменить свое отношение к повседневным событиям, рассматривая их как возможность для роста, а не как хорошее или плохое. Мы можем стремиться к тому, чтобы извлекать уроки, вместо того чтобы ставить штампы на происходящее. Когда мы извлекаем уроки, каждый наш день может чему-то научить нас. Ежедневный Десятый Шаг – это отличный инструмент, чтобы оценить произошедшее за день и извлечь уроки как из успеха, так и из неудачи.

❖

Только сегодня: Мне дана возможность применять принципы программы таким образом, чтобы учиться и расти. Если я извлекаю уроки из жизненных происшествий, то это мой успех.

«Каждый из нас решает сам, как понимать Высшую Силу… Мы можем называть ее группой, программой или Богом».

Базовый текст, с. 29

❖

Многим из нас очень трудно прийти к пониманию Высшей Силы до тех пор, пока мы полностью не примем всю безысходность нашего бессилия перед зависимостью. Сделав это, большинство из нас, наконец, обретают желание попросить помощи у какой-то Силы, более могущественной, чем наша болезнь. Первым практическим воплощением этой Силы для многих из нас становится группа АН. Возможно, это то, с чего нам следует начать, развивая свое собственное понимание Бога.

Одним из проявлений Силы в группе является безусловная любовь членов АН, когда они помогают друг другу, не ожидая ничего взамен. Групповой опыт выздоровления – это само по себе Сила, более могущественная, чем наша собственная, так как группа имеет подкрепленные опытом знания о том, что работает, а что нет. И тот факт, что зависимые продолжают приходить на собрания АН день за днем, говорит о присутствии там Высшей Силы – привлекательной и заботливой силы, которая помогает нам оставаться чистыми и расти.

Все эти вещи подтверждают присутствие Высшей Силы в группах АН. Когда мы присматриваемся без предубеждения, каждый из нас сможет заметить проявления этой Силы. Не важно, называем ли мы это Богом, Высшей Силой или чем-то еще – важно вовлекать эту Силу в нашу жизнь каждый день.

❖

Только сегодня: Я открою глаза и без предубеждения посмотрю на проявления Силы в моей группе АН. Я попрошу у этой Силы, чтобы она помогла мне остаться чистым.

«…решение просить Бога о помощи становится нашим самым главным источником силы и мужества».

Базовый текст, с. 32

❖

Вызов – это то, что придает нам смелости для совершения действия. Все новое и незнакомое воспринимается нами как вызов, независимо от того, хорошо это или плохо для нас. Нам приходится преодолевать препятствия и сопротивление, возникающие как внутри нас самих, так и вовне. Новые и трудные вещи, препятствия и сопротивление – это все часть «жизни, как она есть». Жить чистым означает принимать жизненный вызов.

Многие из нас употребляли наркотики, чтобы сознательно или неосознанно избежать этого вызова. Многих из нас в равной степени пугали и неудача, и успех. Каждый раз, когда мы отказывались принимать жизненные реалии, мы страдали, потому что наша самооценка понижалась. Некоторые из нас употребляли наркотики, чтобы скрыть стыд, который мы чувствовали. Поступая так, мы с каждым разом теряли способность отвечать на жизненные вызовы и все больше склонялись к тому, чтобы продолжать употреблять.

Работая по программе АН, мы нашли инструменты, необходимые для того, чтобы успешно принимать любой вызов. Мы поверили в Силу, более могущественную, чем наша собственная, Силу, которая заботится о нашей воле и наших жизнях. Мы просили эту Силу исправить наши недостатки, из-за которых наши жизни стали неуправляемыми. Мы предприняли действия по улучшению своего осознанного контакта с этой Высшей Силой. Благодаря работе по Шагам нам была дана возможность прекратить употреблять наркотики и начать жить.

Каждый день жизнь бросает нам все новые вызовы. И каждый день, работая по программе выздоровления, мы получаем счастливую возможность отвечать на эти вызовы.

❖

Только сегодня: Я попрошу мою Высшую Силу помочь мне уверенно принять жизненный вызов сегодня.

«Мы исследовали свою жизнь и обнаружили, кто мы есть на самом деле. Быть по-настоящему смиренными – это значит принять себя и честно стараться быть самими собой».

Базовый текст, с. 44

❖

Когда мы были употребляющими зависимыми, наша личность определялась потребностями нашей болезни. Мы могли быть кем угодно и чем угодно, если это было необходимо для достижения нашей цели – получения «кайфа». Мы были биологическими роботами, способными легко адаптироваться к любым условиям жизни в употреблении.

Начав однажды выздоравливать, мы вступили в новую, непохожую на прежнюю жизнь. Многим из нас было непонятно, как нам следует вести себя в этой жизни и в возникающих в ней ситуациях. Некоторые из нас не знали, как разговаривать с людьми, как одеваться, как вести себя на людях. Мы не могли быть самими собой, потому что не могли понять, кто же мы на самом деле.

Двенадцать Шагов предлагают нам простой метод выяснения, кем мы являемся в действительности. Мы открываем свои достоинства и недостатки – то, что нам нравится в себе, и то, от чего мы не в восторге. С помощью целительной силы Двенадцати Шагов мы начинаем понимать, что каждый из нас – индивидуальность. Мы должны быть собой, ибо именно для этого мы и созданы Высшей Силой, как мы ее понимаем. Настоящее исцеление начинается, когда мы приходим к пониманию, что раз наша Высшая Сила создала нас такими, то нет ничего зазорного в том, чтобы быть теми, кто мы есть.

❖

Только сегодня: Работая по Шагам, я могу испытать свободу быть самим собой, то есть тем человеком, каким моя Высшая Сила определила мне быть.

«Мы верим, что наша Высшая Сила будет заботиться о нас».

Базовый текст, с. 71

❖

У каждого из нас бывают времена, когда кажется, что наша жизнь разваливается на части. В эти дни или даже недели нам кажется, что все, что только может произойти плохого, происходит. Мы сомневаемся, что сможем пережить такие болезненные перемены, как потеря работы, смерть любимого человека или разрыв отношений.

Именно тогда, когда мир рушится вокруг нас, мы обретаем свою самую сильную веру в любящую Высшую Силу. Ни один человек не сможет освободить нас от страданий; мы знаем, что только забота Бога может предоставить нам комфорт, который мы ищем. Мы чувствуем себя разбитыми, но не сдаемся, зная, что наши жизни восстановятся.

По мере того, как мы продвигаемся в выздоровлении и наша вера в Высшую Силу растет, мы обретаем уверенность, что сможем пережить тяжелые времена с надеждой, несмотря на боль. Нам не нужно отчаиваться, потому что мы знаем, что наша Высшая Сила будет заботиться о нас, когда мы сами не сможем этого делать.

❖

Только сегодня: Я буду полагаться на заботу Бога в тяжелые времена, зная, что моя Высшая Сила всегда будет со мной.

«Мы делимся с другими людьми своими чувствами, и это помогает нам не уходить в самоизоляцию и одиночество».

Базовый текст, с. 107

❖

Существует разница между уединением и одиночеством. Одиночество – это состояние души, пустота, которая заставляет нас быть печальными и порой безнадежными. Одиночество не всегда исчезает только оттого, что мы вступаем в отношения или окружаем себя людьми. Некоторые из нас чувствуют себя одиноко даже в переполненном людьми помещении.

Многие из нас пришли к Анонимным Наркоманам из-за отчаянного одиночества зависимости. После посещения собраний мы начинаем обзаводиться новыми друзьями, и обычно наше чувство одиночества ослабевает. Но многим из нас приходится бороться с одиночеством еще очень долгое время в выздоровлении.

Как вылечиться от одиночества? Лучшее лекарство – начать общение с Высшей Силой. Только это общение может помочь заполнить пустоту в нашей душе. Мы выясняем, что если у нас есть вера в Высшую Силу, то мы больше уже не чувствуем себя одиноко. Мы можем спокойно и уверенно оставаться наедине с собой, если у нас есть сознательный контакт с Богом, как мы его понимаем.

Когда мы выздоравливаем, мы часто получаем глубокое удовлетворение от общения и взаимодействия с другими людьми. Все это остается с нами, но чем теснее становится наш контакт с Высшей Силой, тем меньше нам необходимо окружать себя людьми. Пока мы выявляем и углубляем связь с Силой, более могущественной, чем наша собственная, нашим постоянным спутником является наш собственный дух, который мы в себе обнаруживаем. Мы осознаем, что духовно связаны с чем-то более значительным, чем мы сами.

❖

Только сегодня: Я обрету спокойствие и уверенность через осознанный контакт с Высшей Силой. Я никогда не одинок.

«Мы живем по принципу «день за днем», но также от одного мгновения до другого. Когда мы перестаем жить по принципу «здесь и сейчас», наши проблемы становятся неоправданно преувеличенными».

Базовый текст, с. 125

❖

Жизнь часто кажется слишком сложной, чтобы в ней разобраться, особенно для тех из нас, кто слишком долго избегал реальной жизни. Когда мы перестали употреблять наркотики, многим из нас пришлось лицом к лицу встретиться с жизнью, которая смущала нас и даже приводила в ужас. Разобраться в жизни, во всех ее деталях сразу – это может оказаться непосильным делом. Мы приходим к мысли, что не можем справиться с жизнью, и бесполезно пытаться. Такие мысли легко раскручиваются, и вскоре мы оказываемся парализованными жизнью, которую сами усложнили у себя в голове.

К счастью, нам не нужно делать все сразу. Решить одну какую-то проблему представляется возможным, поэтому мы решаем проблемы по очереди. Мы заботимся о настоящем моменте, затем переходим к следующему моменту, когда он наступает. Мы учимся оставаться чистыми только сегодня, и такой же подход мы применяем к своим проблемам. Если мы проживаем каждый отдельно взятый момент жизни, то перспектива не кажется такой пугающей. Пользуясь одним днем, мы можем оставаться чистыми и учиться жить.

❖

Только сегодня: Я буду проще, живя только в настоящий момент. Сегодня я буду решать только сегодняшние проблемы, а завтрашние проблемы оставлю на завтра.

❖ ❖ ❖

Июнь

❖ ❖ ❖

«Мы не обязаны быть чистыми, когда приходим в первый раз, но после посещения первого собрания мы предлагаем новичкам возвращаться – и возвращаться чистыми. Нам не нужно дожидаться передозировки или тюремного заключения, чтобы получить помощь от Анонимных Наркоманов».

Базовый текст, с. 13

❖

Лишь немногие из нас пришли в АН, преисполненные готовностью к выздоровлению. Одни приходят сюда, чтобы избежать тюрьмы. Другие – чтобы сохранить семью. Кто-то приходит, чтобы спасти карьеру, находящуюся на грани краха. Не важно, почему мы здесь. Важно только то, что мы здесь.

Мы слышали, как говорят: «Приноси свое тело, а разум догонит». Мы можем приходить на собрание в поисках повода для драки. Мы можем быть одним из тех, кто сидит в дальнем конце комнаты, бросая угрожающие взгляды на каждого, кто попробует приблизиться. Возможно, мы уходим до заключительной молитвы.

Но если мы возвращаемся, то обнаруживаем, что наша предубежденность постепенно исчезает. Мы перестаем включать защитный механизм и начинаем действительно слушать тех, кто с нами делится. Мы можем даже услышать чей-то опыт, который будет очень похож на наш собственный. Мы вступаем в процесс изменений.

После некоторого времени в АН мы замечаем, что это не просто наш разум пришел на собрание. Гораздо важнее, что пришло также и наше сердце. После того, как это произойдет, начнутся настоящие чудеса!

❖

Только сегодня: Я постараюсь слушать без предубеждения то, чем другие делятся со мной.

«Мы хотели найти легкий и простой выход из создавшегося положения... И если мы искали помощи, то только для того, чтобы освободиться от боли».

Базовый текст, с. 6

❖

Что-то не так. На самом деле что-то уже давно не так, и это причиняет нам боль и усложняет жизнь. Проблема в том, что в любой данный момент времени нам кажется, что легче пережить боль от наших недостатков, чем выдержать полный переворот, подразумевающий изменение образа жизни. У нас может быть очень сильное желание избавиться от боли, но нам не очень-то хочется делать то, что действительно необходимо, чтобы устранить источник страданий из своей жизни.

Большинство из нас и не думали искать выздоровления от зависимости до тех пор, пока не «устали до предела быть усталыми до предела». То же самое относится и к вечным дефектам нашего характера, которые мы пронесли через всю жизнь. Только тогда, когда мы ни секунды больше не сможем переносить наши недостатки, – мы осознаем, что переживать перемены не может быть так же тяжело, как переживать то, что происходит с нами сегодня. И большинство из нас захочет попробовать что-то изменить.

Слава богу, Шаги всегда в нашем распоряжении, независимо от того, насколько мы устали. Самое смешное в том, что, как только мы решаемся начать работать по Двенадцати Шагам, мы понимаем, что наш страх перед переменами не имеет под собой никаких оснований. Шаги – это щадящая программа изменения шаг за шагом. Ни один шаг не является настолько страшным сам по себе, чтобы его нельзя было сделать. Когда мы применяем Шаги в жизни, то изменяемся и становимся свободными.

❖

Только сегодня: Какие бы дефекты ни мешали мне жить полнокровной, счастливой жизнью, я знаю: программа поможет мне измениться шаг за шагом. Мне не стоит бояться Двенадцати Шагов.

«Мы прилагаем все возможные усилия к возмещению ущерба».

Базовый текст, с. 50

❖

Девятый Шаг говорит, что нам следует возмещать ущерб, где только возможно. Наш опыт подсказывает, что прямое возмещение – это не все, за этим должно следовать изменение наших взглядов и поведения, то есть процесс косвенного возмещения ущерба.

Для примера скажем, мы разбили окно какому-то человеку, так как были злы на него. Просто посмотреть одухотворенно в глаза этому человеку и извиниться будет недостаточно. Мы прямо возмещаем причиненный нами ущерб – вставляем новое стекло, то есть, восстанавливаем то, что повредили.

Затем мы продолжаем возмещать ущерб косвенно. Если к разбиванию чужого окна нас привела злость, то мы исследуем свое поведение и взгляды. Восстановив разбитое стекло, мы стараемся восстановить и свои покалеченные жизненные взгляды, то есть, «исправить причины» поступка. Мы моделируем свое поведение и стараемся в течение дня не проявлять злость.

Исправляя то, чему мы нанесли ущерб, мы совершаем прямое возмещение. Косвенное возмещение мы производим, когда исправляем свои взгляды, в первую очередь те, которые стали причиной нанесения ущерба. Косвенное возмещение помогает нам убедиться, что больше мы не причиним подобного ущерба в будущем.

❖

Только сегодня: Я буду прямо возмещать ущерб, где только возможно. Я также буду косвенно возмещать ущерб, «исправляя причины», меняя взгляды и изменяя поведение.

«Наше негативное восприятие себя нашло замену в положительном отношении к другим людям».

Базовый текст, с. 19

❖

Распространение сплетен подпитывает черную дыру внутри нас. Порой мы думаем, что единственный способ выглядеть хорошо в своих глазах – это сделать так, чтобы кто-то другой выглядел плохо по сравнению с нами. Но самооценка, которую можно поднять за чужой счет, ничего не стоит.

Как же тогда мы справляемся с негативным восприятием себя? Просто. Мы заменяем его положительным отношением к другим людям. Вместо того чтобы продолжать мириться с низкой самооценкой, мы поворачиваемся к тем, кто нас окружает, и стараемся быть им полезными.

Это может показаться уклонением от сути, но это не так. Продолжая существовать с низкой самооценкой, мы ничего не добьемся, кроме чувства жалости к себе. Зато, если вместо того, чтобы жалеть себя, мы начинаем проявлять доброжелательность к другим людям, то становимся такими людьми, которых мы можем уважать.

Чтобы поднять свою самооценку, не надо опускать других, наоборот, надо возвышать их своей любовью и положительным отношением. Помочь в этом может простой вопрос: чего мы добиваемся? Создания проблем или их решения? Сегодня мы можем выбирать созидание вместо разрушения.

❖

Только сегодня: Хотя я могу чувствовать себя паршиво, мне не надо опускать другого человека, чтобы подняться за его счет. Сегодня я заменю свое негативное отношение к себе на положительное отношение к окружающим. Я буду строить, а не разрушать.

«Трудно постоянно быть честными,
но это всегда вознаграждается».

Базовый текст, с. 120

❖

Как же нелегко нам быть честными! Многие из нас настолько запутались в своем прошлом, что после прихода в АН требуются месяцы, а то и годы, чтобы разобраться, что же на самом деле происходило в нашей жизни. Наша правдивая история не всегда соответствует тому, что мы о себе рассказываем. Как же нам научиться говорить правду?

Многие из нас обнаружили, что проще всего начать с честности в молитве. Зачастую нам бывает сложно рассказать всю правду нашим зависимым товарищам. Мы уверены, что если полностью откроемся, то нас не примут такими, какие мы есть на самом деле. Очень трудно в чистой жизни соответствовать имиджу «крутого», который многие из нас изобразили с самого начала! Молясь, мы ощущаем, что Высшая Сила принимает нас, и это принятие позволяет нам открыть свое сердце и быть честными.

Когда мы практикуем честность перед Богом, как мы его понимаем, то часто замечаем, что честность появляется и в наших отношениях с окружающими. У нас появляется привычка говорить правду. И вследствие этого мы обретаем более прочные дружеские отношения, которые обогащают нашу жизнь. Мы даже замечаем, что становимся более честными перед собой – самым важным человеком, перед которым нам необходимо быть честнее!

Честность – это та категория, которая развивается благодаря постоянной практике. Быть правдивыми во всем – это не всегда просто, но если мы начинаем с Высшей Силы, то потом нам гораздо проще распространить свою честность на отношения с другими людьми.

❖

Только сегодня: Я буду честным перед Богом, собой и другими.

6 июня Выздоровление наступает не за один день

«Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов – это безостановочный процесс выздоровления, сопровождающий нас в повседневной жизни».

Базовый текст, с. 125

❖

После некоторого времени выздоровления мы можем обнаружить, что на нас обрушивается целый шквал личных проблем, обуревают чувства злости и отчаяния. Когда это происходит, мы жалуемся: «Я же старался изо всех сил. Я думал, что уже…». Выздоровел, может быть? Не тут-то было. Снова и снова мы слышим, что выздоровление – это непрерывный процесс, и мы никогда не сможем сказать, что вылечились полностью. Все же иногда нам кажется, что стоит лишь как следует поработать по Шагам, как следует помолиться, посетить достаточно собраний, и в один прекрасный момент мы… ну, может быть, и не вылечимся, но что-то с нами произойдет!

«Что-то» с нами уже происходит. Мы выздоравливаем – выздоравливаем от активной зависимости. Как бы успешно мы ни справлялись с проблемами в процессе работы по Шагам, проблемы будут появляться снова, и нам всегда будет над чем еще поработать. То, что мы не вспомнили или не сочли важным при первой инвентаризации, впоследствии обязательно проявится. Снова и снова мы будем обращаться к процессу работы по Шагам, чтобы понять, что нас беспокоит. Чем больше мы будем заниматься этим процессом, тем больше мы будем испытывать к нему доверия, потому что результаты будут очевидны. Мы проделываем путь от гнева и обиды к прощению, от отрицания к честности и принятию, от страдания к душевному покою.

❖

Только сегодня: Я буду делать то, что в моих силах, для своего выздоровления сегодня, и не перестану верить в непрерывный процесс выздоровления.

«Только сегодня я буду полагаться на одного из моих товарищей по Сообществу Анонимных Наркоманов – того, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении».

Базовый текст, с. 126

❖

Не все из нас стали чистыми сразу после прихода в АН. Но мы обычно находим в АН поддержку, необходимую для выздоровления, если продолжаем приходить на собрания. Оставаться чистыми гораздо проще, если есть кто-то, кто верит в нас, даже когда мы сами в себя не верим.

Даже у самого заядлого срывщика в АН обычно есть хотя бы один человек, который верит в него, несмотря ни на что. Нам обязательно нужно найти такого человека или группу людей, которые верят в нас. Если мы спросим их, сможем ли мы когда-нибудь стать чистыми, они всегда ответят: «Да, ты сможешь и будешь чистым. Просто возвращайся!».

Нам всем нужен кто-то, кто бы в нас верил, особенно в те минуты, когда мы сами не можем себе доверять. Когда мы срываемся, то подрываем свое только что обретенное доверие к себе, и нам становится так плохо, что мы почти полностью теряем надежду. В такие времена просто необходима поддержка друзей по АН, настроенных доброжелательно по отношению к нам. Они говорят, что этот срыв может стать нашим последним срывом. Они по собственному опыту знают, что однажды мы станем чистыми и останемся в чистоте, если будем возвращаться на собрания.

Многим из нас очень трудно поверить в себя. Но если кто-то любит нас безусловной любовью, предлагая поддержку, независимо от того, сколько раз мы срывались, выздоровление в АН становится для нас более реальным.

❖

Только сегодня: Я найду того, кто верит в меня. Я буду верить в него.

«Эта программа предлагает надежду. Все, что тебе нужно принести с собой – это желание прекратить употребление и готовность попробовать этот новый путь в жизни».

IP № 16 *Новичку*, новая редакция

❖

Время от времени мы задаем себе вопрос: «Все ли мы делаем правильно в Анонимных Наркоманах?». Достаточное ли количество собраний мы посещаем? Обращаемся ли к спонсору, работаем ли по Шагам, высказываемся ли, читаем ли, живем ли мы вообще «правильно»? Мы высоко ценим Сообщество выздоравливающих зависимых – страшно подумать, что бы мы делали без него. А что, если мы работаем по программе «неправильно»? А вдруг мы станем из-за этого «плохими» членами АН?

Мы можем избавиться от своих сомнений, пролистав еще раз текст нашей Третьей Традиции, которая заверяет нас, что «единственным условием для членства является желание прекратить употребление». Здесь нет правил, которые принуждали бы нас посещать именно те, а не другие собрания, работать по Шагам именно таким способом или жить так, чтобы соответствовать каким-то определенным людям. Не нужно ничего, кроме желания, чтобы остаться в АН и считаться полноценным членом Сообщества.

Безусловно, если нам нравится, как выздоравливает какой-то человек, которого мы уважаем, мы можем поинтересоваться, как он достиг этого и что он применяет в своей программе. Но АН – это сообщество, основанное на свободе; мы работаем по программе для себя, а не для кого-то другого. Единственное условие – это наше желание прекратить употреблять.

❖

Только сегодня: Я посмотрю на то, как я работаю по программе, через призму своего собственного выздоровления. Я буду делать все, что в моих силах, чтобы выполнять эту программу.

«Пробуждаются забытые мечты,
и появляются новые возможности».

Базовый текст, с. 116

❖

Когда мы употребляли, у большинства из нас были мечты. Но о чем бы мы ни мечтали, будь то динамичная карьера, большая любящая семья или путешествия, всем этим мечтам пришлось умереть. Зависимость убила их. Все, что мы когда-то хотели, потеряло свою ценность на фоне нашего стремления употреблять наркотики. Единственной мечтой стало: употребить и снова получить эйфорию, которую мы когда-то получали от наркотиков.

Теперь мы выздоравливаем, и у нас есть все основания надеяться, что старые мечты все еще могут сбыться, независимо от того, сколько нам лет и как много всего отняла у нас зависимость. Какими несбыточными ни казались бы наши мечты, свобода от активной зависимости дает свободу их осуществить. Мы можем обнаружить у себя талант в какой-то области или найти любимое занятие, или продолжить обучение и добиться заметных результатов.

Мы привыкли тратить всю свою энергию на оправдание и объяснение неудач. Сегодня мы смело идем вперед и принимаем те многочисленные возможности, которые дает нам жизнь. Остается только удивляться тому, на что мы, оказывается, способны. Если у нас есть фундамент – выздоровление, то успех, насыщенность и удовлетворение нам тоже доступны.

❖

Только сегодня: С сегодняшнего дня я буду делать все, что в моих силах, чтобы осуществить свои мечты.

«Когда же мы, наконец, избавляемся от собственных эгоистических побуждений, то начинаем обретать такое умиротворение, существование которого не могли себе даже представить».

Базовый текст, с. 56

❖

Когда мы серьезно задумываемся над своими убеждениями, действиями и желаниями, то часто приходим к выводу, что руководствуемся не теми мотивами. На ранних этапах своего выздоровления мы, может быть, потратили массу времени и денег только ради того, чтобы нравиться людям. Теперь, как мы видим, мы тоже тратимся на людей, но побудительные причины изменились. Мы делаем это, потому что они нам нравятся. Или, может быть, мы раньше влюблялись, потому что ощущали пустоту в душе и старались реализовать себя при помощи другого человека. Теперь наше романтическое увлечение основано на желании поделиться уже доставляющей радость жизнью с равным себе партнером. Может, раньше мы работали по Шагам из страха, что произойдет срыв, если мы не будем этого делать. Сегодня мы работаем по Шагам, потому что хотим расти духовно.

Сегодня у нас новая цель в жизни, и изменение мотивов нашего поведения это отражает. Теперь в общении с людьми мы руководствуемся не только неуверенностью в себе и зависимостью. Мы выработали в себе крепость духа и умиротворение ума, которые придают нашему выздоровлению новое качество. Мы со всей щедростью выражаем свою любовь и делимся своим выздоровлением. Перемена, произошедшая в нас – это достояние, которое ждет тех, кто еще присоединится к нам в будущем.

❖

Только сегодня: В выздоровлении мотивы моего поведения изменились. Я хочу делать все по правильным соображениям, а не просто ради личной выгоды. Я буду тщательно обдумывать мотивы своего поведения.

«В процессе выздоровления мы начинаем по-новому смотреть и на то, что значит быть чистым... Жизнь может стать для нас новым приключением».

Базовый текст, с. 115

❖

Жизнь с употреблением наркотиков – не чистая, и мы, как никто другой, знаем это. Некоторые из нас находились физически в запущенном состоянии и безразлично относились к себе и своему окружению. Как бы внешне плохо мы ни выглядели, гораздо хуже большинство из нас чувствовали себя внутри. Вещи, которые мы проделывали для того, чтобы заполучить наркотики, и то, как мы относились к другим людям и к самим себе – все это вызывало у нас ощущение, что мы полностью в грязи. Многие помнят, как часто мы просыпались по утрам и мечтали хоть разок почувствовать себя чистыми и ощутить свою жизнь чистой.

Сегодня мы можем ощущать себя чистыми благодаря тому, что остаемся чистыми. Для нас, зависимых, жизнь в чистоте начинается с прекращения употребления наркотиков – это, собственно, основное значение, в котором употребляется слово «чистый» у Анонимных Наркоманов. Когда мы остаемся «чистыми» и работаем по Двенадцати Шагам, то открываем и другую чистоту. Чистота – это то, что приходит к нам, когда мы перестаем скрывать и отрицать болезнь и признаем правду о своей зависимости. Это свежесть, которая идет от признания в себе неправильного поведения и исправления его. Это жизнеспособность, начинающаяся с новой системы ценностей, которая вырабатывается у нас, когда мы стараемся понять волю Высшей Силы для нас. Когда мы применяем принципы программы во всех наших делах, у нас нет повода считать грязными ни свою жизнь, ни себя самих. Мы живем в чистоте и благодарны, что наконец-то мы так живем.

Раньше «жить в чистоте» было только для «правильных». Сегодня жить в чистоте – это единственный возможный для нас способ жизни.

❖

Только сегодня: Я чувствую себя чистым, потому что живу в чистоте, – и я хочу ее сохранять.

«Да, мы несем в себе надежду».

Базовый текст, с. 65

❖

К тому времени, когда мы дошли до дна, многие уже полностью потеряли надежду на то, что мы сможем жить без наркотиков. Мы были уверены, что обречены на смерть от своей болезни. Как же мы были удивлены, когда, придя на свое первое собрание, увидели целую комнату зависимых людей, которые оставались чистыми! Безусловно, чистый зависимый – это пример, дающий надежду.

Сегодня мы предлагаем такую же надежду другим. Новички видят, как наши глаза светятся радостью, замечают, как мы заботимся о себе, слышат, что мы говорим на собраниях, и часто у них возникает желание получить то же, что обрели мы. Они верят в нас, пока не научатся верить в себя.

Новички слышат весть надежды, которую мы им несем. И у них есть тенденция смотреть на нас сквозь «розовые очки». Они не всегда замечают нашу борьбу с дефектами характера или трудности осознанного контакта с Высшей Силой. Требуется время, чтобы понять, что мы, «ветераны» с тремя, шестью или десятью годами чистого времени, все еще порой ставим личности выше принципов или страдаем от дефектов характера.

Да, новички иногда ставят нас на пьедестал. Тем не менее, нам полезно признавать истинную природу нашей борьбы в выздоровлении, так как новичкам придется пройти через то же самое. И новички будут знать, что можно проходить через трудности и оставаться чистыми, как мы это делаем.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что я – маяк для тех, кто следует моим путем, я – пример надежды.

«Программа творит чудеса в нашей жизни...
Мы обрели свободу жить».

Базовый текст, с. 13

❖

Большинство из нас – если мы уже какое-то время находимся в программе – слышали на собраниях, как некоторые члены группы жалуются на свою чрезмерную загруженность работой, мол, они слишком заняты, чтобы посещать собрания, быть спонсором и заниматься другой деятельностью в Сообществе. Фактически, мы сами, возможно, жаловались на это. Нам кажется, что наши дни просто до отказа забиты делами: работа, семья, друзья, собрания, разные мероприятия, спонсорство, работа по Шагам. Некоторые из нас сетуют: «Мне просто не хватает часов в сутках, чтобы все успеть!».

Когда на собрании кто-то высказывает подобную жалобу, обычно раздается приглушенный смех со стороны тех членов, которые сами собирались поворчать на ту же тему. Смех происходит от осознания того, что мы жалуемся на чудо, которое произошло сегодня с нашей жизнью. Не так давно лишь немногие из нас были в состоянии иметь такие «проблемы» в своей жизни. Мы растрачивали всю свою энергию на поддержание нашей активной зависимости. Сегодня у нас полноценная жизнь, которая включает в себя все чувства и все проблемы, сопутствующие жизни в реальности.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что моя жизнь – это чудо. Вместо того чтобы возмущаться чрезмерной занятостью, я испытаю благодарность за то, что моя жизнь так наполнена.

«Если мы каждый день будем поддерживать свое духовное состояние, нам проще будет справиться со страданиями и замешательством».

Базовый текст, с. 120

❖

У многих из нас возникли противоречия в представлениях о вере, когда мы впервые стали искать Силу, более могущественную, чем наша собственная. Наши прежние представления могли быть самыми разными – от страха перед карающим, суровым Богом до отсутствия веры в принципе. Некоторым из нас казалось, что из-за тех ужасных поступков, которые мы совершали, любящая Сила вряд ли когда-нибудь станет нам помогать. Другие были уверены, что если бы любящая Сила на самом деле существовала, то все эти «ужасные» вещи не произошли бы в нашей жизни. Требуются время, готовность, непредубежденность и доверие для того, чтобы у нас появилась вера в любящую Высшую Силу, которая будет заботиться о нас в любых жизненных ситуациях.

Но даже после того, как мы придем к вере в Силу, более могущественную, чем наша собственная, старые убеждения все еще могут вернуться и преследовать нас. Большие жизненные потрясения и неуверенность, которую они влекут за собой, могут послужить толчком к возврату прежних неадекватных представлений о Боге. Когда такое происходит, нам необходимо воскресить уверенность в том, что наша Высшая Сила не бросила нас, а просто ждет момента, чтобы помочь нам пройти через трудные времена в выздоровлении. Какой бы болезненной ни была наша потеря, мы переживем любые потрясения и продолжим свой рост, если будем поддерживать в себе веру, которую дала нам программа.

❖

Только сегодня: Мне стоило большого труда обрести веру в любящую, заботливую Высшую Силу, которая будет руководить мной во всех жизненных ситуациях. Сегодня я буду верить этой Силе.

«Многие из нас «держатся» за свои страхи, сомнения, отвращение или ненависть к себе потому, что в привычной боли есть свое, искаженное ощущение безопасности. Хвататься за то, что нам знакомо, представляется более безопасным, нежели отбросить это ради неизвестности».

Базовый текст, с. 41

❖

Мы часто слышали фразу о том, что «изменения происходят лишь тогда, когда боль существования становится сильнее боли перемен». Страх мешает нашему росту – страх прекратить отношения, изменить карьеру, посетить новые собрания, завести новую дружбу или попробовать сделать что-то неординарное. Мы продолжаем находиться в ситуациях, которые нас больше не устраивают, даже тогда, когда их уже невозможно выносить, а все потому, что знакомые ситуации кажутся более безопасными, чем неизвестные.

Любому изменению сопутствует непреодолимый страх. «А что, если я останусь одиноким навсегда?» – думаем мы, когда принимаем решение расстаться с партнером. «А что, если я окажусь некомпетентным?» – спрашиваем мы себя, когда намереваемся изменить карьеру. Мы можем игнорировать новые группы из-за страха, что там нам придется сближаться с людьми. От страха испытать что-то новое и неизвестное наше сознание начинает придумывать сотни отговорок, лишь бы только оставаться на своем старом месте.

Мы обнаруживаем, что в основном наша боль исходит не от перемен, а от сопротивления переменам. В АН мы учимся тому, что перемены – это то, что продвигает нас вперед по жизни. Новые друзья, новые отношения, новые интересы и ситуации вытеснят старые. Вместе с этими новыми вещами в нашей жизни мы находим новые радости и любовь.

❖

Только сегодня: Я избавлюсь от старого, распахну объятия новому и буду расти.

«Что-то мы должны принять, что-то можем изменить. Мудрость в понимании этой разницы приходит к нам с духовным ростом, когда мы используем принципы Программы».

Базовый текст, с. 120

❖

Очень просто принимать вещи, которые нам нравятся, а вот вещи, которые нам не нравятся, принять крайне трудно. Но попытки изменить мир и все, что нас окружает, не принесут нам ожидаемых результатов. Кроме того, наши представления о том, что все вокруг виноваты в наших проблемах, как раз и толкали нас к употреблению наркотиков, и эти представления чуть нас не убили.

Работая по Шагам, мы начинаем задавать себе очень трудный вопрос о том, какую же роль мы сами сыграли в том, что наша жизнь стала такой неприемлемой для нас. В большинстве случаев мы придем к выводу, что нам просто необходимо кое-что изменить, и это кое-что – это наши представления и наши собственные действия, а отнюдь не окружающий мир и людей.

Выздоравливая, мы просим мудрости, чтобы отличать то, что мы можем изменить, от того, что изменить невозможно. Затем, однажды осознав истинное положение вещей, мы начинаем молиться о готовности изменить самих себя.

❖

Только сегодня: Боже, дай мне мудрость, чтобы отличить то, что я могу изменить, от того, что я изменить не могу и должен просто принять. Пожалуйста, помоги мне с благодарностью принимать жизнь, которая была мне дана.

«Обращение за помощью станет началом борьбы за освобождение. Благодаря ему мы сможем разрушить стены нашей тюрьмы».

Базовый текст, с. 105

❖

Многие из нас пришли в АН эмоционально неуравновешенными. Мы годами использовали людей и позволяли им использовать нас, и это плохо подействовало на нашу способность доверять людям, да и самим себе. Но любовь и принятие, которые мы нашли у Анонимных Наркоманов, помогли нам пойти на контакт с людьми и начать общаться.

Чем дольше мы остаемся чистыми, тем нужнее нам становится тесный контакт с теми, кого мы любим. Мы начинаем общаться в настоящем смысле этого слова, невзирая даже на то, что это может быть больно. Несмотря на свой страх быть отвергнутыми, мы пошли на риск рассказать о себе – во что верим, чего хотим. Мы решили снести свои защитные укрепления.

Свобода, которую мы обрели, стоила риска. Мы знаем, что еще нужно будет потрудиться, чтобы окончательно рухнули препятствия, которые возникли от многолетнего употребления наркотиков. Несмотря на свои человеческие неудачи, мы пришли к выводу, что у нас есть огромный потенциал любви и нежности – благодаря тому, что начали общаться с другими зависимыми и позволили им общаться с нами. Наше сердце, освобожденное от давящих тисков стен, обладает огромной силой.

❖

Только сегодня: Я снесу возведенные мною стены и буду общаться с другими людьми. Я дам своему сердцу свободу любить и быть любимым.

«В тех случаях, когда прямое возмещение стало небезопасным или представляет угрозу для других людей, возможно косвенное возмещение».

Базовый текст, с. 50

❖

Когда мы употребляли наркотики, то сметали все на своем пути ради очередной дозы. В результате многие из нас не вполне понимали, кому именно они навредили в финансовом или эмоциональном смысле. Когда настало время делать работу над ошибками по Девятому Шагу, мы поняли, что принесли в жертву так много людей, что вряд ли будет возможно всех вспомнить.

С помощью спонсора и других выздоравливающих членов АН мы нашли решение. Мы торжественно объявили, что возмещением безымянного ущерба будет считаться возмещение расходов нашего Сообщества. Мы сосредоточили свое внимание на служении все еще страдающим зависимым. Таким образом, мы нашли способ вернуть свои долги обществу.

Сегодня, благодаря любви и руководству членов АН, мы больше даем миру, чем берем. Мы способствуем тому, чтобы общество жило лучше, так как мы несем весть о выздоровлении тем, кого встречаем в своей повседневной жизни.

❖

Только сегодня: Я произведу косвенное возмещение ущерба за счет того, что пообщаюсь с зависимым, который, может быть, нуждается в помощи. Я постараюсь внести свою малую лепту в улучшение обстановки в обществе, в котором я живу.

«Освободившись от погруженности в себя,
мы начинаем понимать, что значит быть счастливым,
радостным и свободным».

Базовый текст, с. 135

❖

Смех на собраниях часто удивляет новичков. Но в группе ценится исцеление, которое несет здоровый смех. Даже если мы сильно встревожены, радость, царящая на собраниях, позволяет нам на время повеселиться по поводу своего выздоровления. Благодаря юмору мы отвлекаемся от погруженности в себя.

Жизнь с ее законами часто очень далека от веселья. Но если нам удается сохранять чувство юмора по отношению к себе, то мы будем легко переносить трудности, которые бы иначе нас сломили. Как часто мы доводили себя до того, чтобы расстраиваться по поводу вещей, которые, отнесись мы к ним с юмором, совсем не показались бы такими уж страшными? Если нас раздражают люди или обстановка, юмор поможет взглянуть на вещи не так мрачно. Умение относиться с юмором к трудным ситуациям – это дар, который необходимо развивать.

❖

Только сегодня: Я поищу и найду юмор в превратностях судьбы. Если я совершу ошибку, то найду в себе силы посмеяться над своими недостатками.

«Для кого-то молитва – это обращение к Богу за помощью, а медитация - это выслушивание Его ответа... Успокоение разума путем медитации приносит внутренний покой, который приводит нас к контакту с Богом внутри нас».

Базовый текст, с. 57

❖

«Будьте терпеливыми при постижении азов медитации, – говорили многим из нас. – Для того чтобы понять, что нужно «слушать», требуется опыт».

Мы рады, что кто-то сказал нам об этом, иначе многие из нас бросили бы медитировать после пары недель попыток. В течение первых нескольких недель мы, может быть, садились каждое утро, успокаивали свои мысли и «слушали», как это описано в Базовом тексте, – но ничего не «слышали». Могло потребоваться еще несколько недель, прежде чем что-то стало получаться. Но даже и тогда результаты были едва ощутимы. После утренних медитаций наше отношение к жизни становилось всего лишь чуть-чуть лучше, появлялось всего лишь чуть-чуть больше сочувствия к тем, с кем мы сталкивались в течение дня, а наш контакт с Высшей Силой становился всего лишь чуть-чуть глубже.

Для большинства из нас результаты медитации не были драматичными – никаких раскатов грома и ударов молнии. Наоборот, появлялось ощущение спокойствия и силы. Мы занимались тем, чтобы устранить свое эго, и избавлялись от старых представлений. На расчищенном месте мы совершенствовали свой сознательный контакт с источником своего повседневного выздоровления, Богом, как мы его понимаем. Медитация была для нас делом новым. Это дело требовало времени и навыка. Но, как и Шаги, медитация работает, когда мы над ней работаем.

❖

Только сегодня: Я буду совершенствовать свой навык «слушания», чтобы знать волю Бога для меня, даже если еще не буду точно знать, как надо «слушать».

«Мы были специалистами в области самообмана и оправданий».

Базовый текст, с. 33

❖

Когда мы приходим на свое первое собрание и слышим, что нам надо быть честными, то можем подумать: «А что тут такого сложного. Просто не врать». У кого-то это получается без труда. Нам больше не нужно врать своим начальникам по поводу отсутствия на работе. Не нужно врать и изворачиваться по поводу того, где мы были вчера вечером. Благодаря тому, что мы больше не употребляем наркотики, у нас становится меньше поводов для лжи. Но случаются трудности даже с такой правдой. Даже такой честности большинству из нас нужно добиваться – мужественно, решительно, при поддержке товарищей по АН и при помощи нашей Высшей Силы.

Быть честным, однако, не означает просто не лгать. В выздоровлении нам совершенно необходим такой вид честности, как честность перед самими собой. Ее трудно добиваться. При употреблении наркотиков мы нагнали такого тумана самообмана и оправданий, закрутили такой вихрь лжи, что слабый и спокойный голос честности по отношению к себе нельзя было услышать. Чтобы стать честными по отношению к себе, надо, в первую очередь, прекратить лгать себе. Мы медитируем по Одиннадцатому Шагу и успокаиваемся. Затем при достигнутом состоянии спокойствия мы должны выслушать правду. Когда мы молчим, к нам приходит честность по отношению к себе.

❖

Только сегодня: Я буду тихо и спокойно прислушиваться к голосу правды внутри меня. Я отнесусь с уважением к правде, которую узнаю.

«В процессе выздоровления мы обнаружили, что признание реальности является необходимостью. Сделав это, мы уже не видим необходимости употреблять наркотики для того, чтобы попытаться изменить свое восприятие действительности».

Базовый текст, с. 114

❖

Обычно наркотики служили буфером между нами и настоящей жизнью. Когда мы перестаем употреблять наркотики, то оказываемся с этой жизнью лицом к лицу. Мы можем испытывать разочарование, безнадежность или злость. События могут происходить не так, как нам хочется. Эгоцентризм, который мы культивировали во время употребления, разрушил наше восприятие жизни; нам трудно отказаться от своих представлений и принять жизнь такой, какая она есть.

Мы учимся принимать свою жизнь, работая по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов. Мы открываем для себя, как можно изменить свои взгляды и избавиться от дефектов характера. Нам больше не нужно искажать правду или убегать от ситуаций. Чем прилежнее мы применяем духовные принципы, изложенные в наших Шагах, тем проще нам становится принимать жизнь просто такой, какой она нам дана.

❖

Только сегодня: Я буду практиковать принятие себя с помощью работы по Двенадцати Шагам.

«Мы отнюдь не пылали любовью, честностью, непредубежденностью или готовностью, когда пришли в Сообщество... Только после того, как мы потерпели полное поражение, у нас появилась готовность к действиям».

Базовый текст, с. 24

❖

Капитуляция может стать необходимым фундаментом для выздоровления, но иногда мы не хотим сдаваться. Большинство из нас оглядываются назад после некоторого чистого времени и удивляются, почему же мы так долго старались отрицать свое бессилие, если капитуляция – это то, что, в конце концов, спасло нашу жизнь.

По мере того, как мы выздоравливаем, появляются новые возможности для капитуляции. У нас есть выбор: продолжать сражаться с каждым человеком и каждым событием, которые встречаются нам, или оценить пользу от нашей первой капитуляции и прекратить сражаться.

В основном, боль, которую мы испытываем, происходит от нашей борьбы, а не от признания бессилия. На самом деле, когда мы капитулируем, боль уходит и ее место занимает надежда. Мы начинаем верить в то, что все будет хорошо, и через какое-то время замечаем, что в результате наша жизнь стала гораздо лучше. Мы чувствуем то же самое, что чувствовали, когда отказались от иллюзии, что можем контролировать употребление – облегчение, свободу и наполненность новой надеждой.

❖

Только сегодня: Нужно ли мне сегодня капитулировать перед чем-либо? Я вспомню свою первую капитуляцию и напомню себе, что мне больше не нужно сражаться.

«... постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности».

Двенадцатая Традиция

❖

Иногда трудно принять дефекты характера других людей. Когда мы выздоравливаем вместе с другими людьми, то не только слушаем их высказывания на собраниях, но и следим за тем, как они продвигаются в своем выздоровлении. Чем ближе мы узнаем других членов группы, тем лучше знаем, какую жизнь они ведут. Мы можем иметь свое мнение о том, «как они работают по программе». Мы можем почувствовать, что определенные члены группы портят нам настроение. Возможно, мы и от других слышали высказывания типа: «Если бы я работал по программе так, как он, то точно бы употреблял наркотики».

Мы поняли, что терпимость – это принцип, который укрепляет не только наше выздоровление, но также и наши взаимоотношения с теми людьми, которые являются для нас источником раздражения. Становится легче принимать слабости остальных членов группы, когда мы вспоминаем, что сами мы о своих дефектах характера не задумываемся до тех пор, пока не начинаем мучиться от осознания того, что они есть.

❖

Только сегодня: Я буду добиваться того, чтобы принимать других людей такими, какие они есть. Я попытаюсь не осуждать других людей. Я сосредоточусь на принципах любви и принятия.

«Процесс обращения к вере возвращает нам здравомыслие. Эта вера придает нам сил для того, чтобы переходить к действию».

Базовый текст, с. 30

❖

Приход к вере – это процесс, основывающийся на личном опыте. У каждого есть этот опыт. У каждого зависимого, который обрел выздоровление в АН, имеются неоспоримые факты, свидетельствующие о великодушных действиях Высшей Силы во благо их жизни. Тем из нас, кто сегодня выздоравливает, в общем-то, повезло. Очень многие зависимые умерли от нашей болезни, так и не испытав того, что мы нашли в Анонимных Наркоманах.

Процесс прихода к вере подразумевает стремление признать чудо таким, какое оно есть. Мы делимся чудом чистоты, которое произошло с нами здесь, и у каждого из нас есть свое чудо, которое только и ждет того, чтобы о нем рассказали. Сколько автомобильных катастроф или передозировок, или других катастроф мы пережили? Взгляните на свою прошлую жизнь: разве не ясно, что это было не просто «везение»? Опыт выздоровления тоже дает нам примеры того, как Высшая Сила действует нам во благо.

Если мы не забываем о содействии любящей Высшей Силы в настоящем, то нам совсем не трудно верить, что Высшая Сила не прекратит помогать нам и в будущем. И эта вера дает силы продвигаться в выздоровлении.

❖

Только сегодня: Мое выздоровление – это не просто стечение обстоятельств. Я черпаю силу из осознания того, что Высшая Сила меня никогда не подводила и будет продолжать меня поддерживать.

«Наши страхи уменьшаются и начинает расти вера – по мере того, как мы учимся истинному значению капитуляции. Мы больше не боремся с чувствами страха, злости, вины, жалости к себе или депрессией».

Базовый текст, с. 32

❖

Капитуляция – это начало новой жизни. Когда мы руководствовались исключительно своеволием, то постоянно пытались убедиться, что грамотно свели концы с концами, выбрали верный способ манипуляции тем или иным человеком, чтобы получить то, что нам надо, и не упустили никакой важной детали в своих попытках управлять миром. Мы либо ощущали страх, что наши схемы не сработают, либо боялись и жалели себя, когда они с треском проваливались, либо испытывали вину, когда приходилось от них отказаться. Жить, руководствуясь своеволием, было трудно, но мы не знали других способов жить.

Отказ от своеволия не всегда легок. Даже наоборот, этот отказ может быть очень труден, особенно в начале. И все же легче верить в Бога, Силу, способную управлять нашей жизнью, чем полагаться только на себя – того человека, чья жизнь неуправляема. Нам становится еще легче, когда мы окончательно капитулируем.

После препоручения нашей воли и жизни Высшей Силе, которая обо всем позаботится, нам остается только выполнять свою роль как можно ответственнее и добросовестнее. А результаты своих действий мы можем спокойно передать в руки нашей Высшей Силы. Капитулируя и полагаясь в своих действиях на веру и простые духовные принципы нашей программы, мы можем перестать переживать и начать жить.

❖

Только сегодня: Я откажусь от своеволия. Я постараюсь узнать волю Бога для меня и попрошу сил, чтобы ее выполнить. Результаты я оставлю в руках Высшей Силы.

«Когда кто-нибудь говорит нам про наши недостатки,
первой реакцией может быть защита.
Нам нужно осознать, что мы не идеальны.
Всегда будет место для роста».

Базовый текст, с. 44

❖

Выздоровление – это процесс, который вносит изменения в нашу жизнь. Нам надо изменяться, если мы хотим добиться свободы и продолжить духовный рост. Важно не иметь предубеждений, когда нам указывают на наши недостатки, потому что таким образом нам предоставляют возможность меняться и расти. Если мы защищаемся от правды, то теряем способность принимать помощь, которую другие люди нам предлагают. Сняв защиту, мы открываем дверь изменениям, росту и свободе.

Каждый день выздоровления будет приносить нам новые возможности для изменений и роста. Чем усерднее мы учимся приветствовать перемены – непредубежденно и с открытым сердцем, – тем больше мы вырастем, и тем комфортнее будет наше выздоровление.

❖

Только сегодня: Я буду без предубеждения приветствовать любую возможность для духовного роста.

«Работа с другими зависимыми
– это лишь начало служения».

Базовый текст, с. 72

❖

Служение требует беззаветной преданности делу несения вести все еще страдающему зависимому. Но служение на этом не заканчивается. Служение также подразумевает, что нам надо следить за своим поведением и за собой. Занимаясь служением, мы находимся на виду у всего Сообщества. В АН легко стать «большой рыбой в маленьком пруду». Если мы будем вести себя как начальники, то легко можем отвратить новичка от АН.

Групповое сознание – один из самых важных принципов служения. Жизненно важно помнить, что именно групповое сознание имеет значение, а не наши индивидуальные убеждения и желания. Мы выражаем свое мнение, делимся своими мыслями – и тем самым участвуем в выработке группового сознания. После того как групповое сознание сформировано, мы принимаем его как руководство к действию. Смысл в том, чтобы работать вместе с другими людьми, а не вопреки им. Если помнить о том, что мы все вместе стремимся прийти к общему групповому сознанию, нам будет ясно, что все точки зрения одинаково ценны. Как только прения прекратились, все участники дискуссии снова становятся единым целым и вместе несут выработанную совместными усилиями весть.

Часто нам так хочется думать, что мы знаем, что лучше для группы. Но если помнить о том, что добиться своего – не самое главное, то тогда служение становится тем, чем ему полагается быть – способом нести весть зависимому, который все еще страдает.

❖

Только сегодня: Я приму участие в выработке группового сознания. Я буду помнить, что конец света не наступит, если я не настою на своем. Занимаясь служением, я всегда буду помнить о нашей главной цели. Я обращу свои усилия во благо новичку.

«Самодовольство – это враг тех, кто уже долгое время остаются чистыми. Если ощущение самодовольства затянется, процесс выздоровления остановится».

Базовый текст, с. 106

❖

После первых двух лет выздоровления большинство из нас начинают думать, что теперь их ничем не удивишь. Если мы были прилежны в работе по Шагам, то с прошлым в основном покончено, и у нас есть твердый фундамент для построения будущего. Мы научились принимать жизнь во многом такой, какая она есть. Знакомство с Шагами позволяет нам покончить с любой проблемой почти моментально, как только она возникает.

Достигнув такого уровня спокойствия, мы можем склониться к мысли, что это «привал для отдыха» на дороге выздоровления. Однако считать так – значит недооценивать природу нашего заболевания. Зависимость прогрессирует – она устойчива, коварна и неизлечима. Она также и смертельна – мы можем умереть от своей болезни, если не будем продолжать лечиться. Лечение зависимости – это жизненно важная, непрерывная программа выздоровления.

Двенадцать Шагов – это процесс, тропа, по которой мы идем, лишь на шаг опережая свою болезнь. Собрания, спонсорство, служение и Шаги всегда исключительно важны для непрерывного выздоровления. И хотя после пяти лет чистоты мы можем практиковать свою программу иначе, чем мы это делали после пяти месяцев, – это не означает, что программа изменилась или стала менее важна. Просто наше практическое понимание изменилось и улучшилось. Чтобы наше выздоровление не теряло своей силы и значимости, нам надо оставаться наготове и на практике применять нашу программу.

❖

Только сегодня: По мере роста в выздоровлении я буду искать новые способы применения программы на практике.

«В будущем вновь обретенная вера будет служить прочным фундаментом для нашего мужества».

Базовый текст, с. 121

❖

Фундамент жизни – это то, на чем строится вся жизнь. Когда мы употребляли наркотики, сама основа нашей жизни отрицательно влияла на все, что мы делали. Когда мы приняли решение выздоравливать, то стали вкладывать свою энергию в выздоровление. В результате вся наша жизнь в корне изменилась. Чтобы поддерживать эту новую жизнь, нам надо укреплять ее фундамент: свою программу выздоровления.

Если мы остаемся чистыми, наш образ жизни меняется, как и наши приоритеты. Работа и учеба приобретают для нас значение, потому что они повышают качество нашей жизни. Новые отношения могут добавить красок в нашу жизнь и стать настоящей поддержкой. Но надо помнить, что программа выздоровления – это фундамент, на котором держится наша новая жизнь. Каждый день снова и снова нам надо думать, что бы еще сделать для выздоровления, ведь оно – самое ценное, что у нас есть.

❖

Только сегодня: Я хочу продолжать радоваться жизни, которую обрел в выздоровлении. Сегодня я сделаю шаги по укреплению фундамента своей новой жизни.

❖ ❖ ❖

Июль

❖ ❖ ❖

*«Программа состоит в том, чтобы просто высказываться, работать по Двенадцати Шагам, посещать собрания и применять принципы программы».**

Basic Text, p. 188

❖

Нашу сложную жизнь можно значительно упростить – для этого нам надо лишь сосредоточиться на нескольких простых вещах: делиться своим опытом, силой и надеждой с другими людьми, регулярно посещать собрания и применять принципы программы в своей повседневной жизни.

Делясь своим опытом, силой и надеждой с другими зависимыми, мы даем пример для подражания новичкам. Усилия, которые мы прилагаем для того, чтобы помочь другим людям, помогают и нам самим не поддаваться эгоцентризму, который является сутью нашей болезни.

Многие из нас выбирают для себя одну группу – «домашнюю группу», – которой мы доверяем и где чувствуем себя на собраниях как дома. Регулярное посещение собраний одной группы придает определенную упорядоченность нашей жизни и дает другим людям возможность знать, где они могут нас найти, если мы им понадобимся.

Применение Двенадцати Шагов в повседневной жизни создает разницу между сбалансированным выздоровлением и обыкновенным воздержанием от употребления. Шаги дают руководство, которое нам так необходимо для того, чтобы справляться с повседневными делами.

Да, мы непростые люди. Но программа АН упрощает нам жизнь, освобождая нас от активной зависимости. Наша жизнь может наполниться умиротворением и надеждой – нам нужно только жить в согласии с простыми принципами нашей программы.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что я непростой человек, и для меня программа АН – самый простой способ сделать мою жизнь менее сложной.

«Наши личные истории могут отличаться друг от друга, но в конечном итоге у всех нас есть нечто общее: зависимость».

Базовый текст, с. 110

❖

Мы, зависимые, – пестрая компания. Все мы разного происхождения, употребляли разные наркотики и приобрели разный жизненный опыт. В выздоровлении наши различия не исчезают – у некоторых они становятся даже более ярко выраженными. Свобода от активной зависимости – это свобода быть самими собой, такими, какие мы есть на самом деле. Тот факт, что мы все выздоравливаем, вовсе не означает, что запросы и цели у всех одинаковы. Каждому из нас в выздоровлении уготован свой путь.

Каким же образом мы помогаем друг другу выздоравливать, если мы такие разные? Как же мы можем использовать опыт друг друга? Мы собираемся вместе, чтобы делиться опытом применения принципов выздоровления в жизни. Наши жизни отличаются друг от друга, но духовные принципы, которые мы применяем, – одни и те же. Отражая в своих индивидуальных отличиях свет, исходящий от этих принципов, мы освещаем друг другу путь.

У всех нас есть две общие вещи: зависимость и выздоровление. Если мы слушаем внимательно, то слышим, что другие прошли через те же самые страдания от той же самой болезни, просто при других обстоятельствах. Нам надо только послушать без предубеждения, и мы услышим, что другие зависимые применяют в своих жизнях те же самые духовные принципы, на которые надеемся и мы.

❖

Только сегодня: У меня свой путь в выздоровлении, и все же я благодарен сообществу людей, которые страдали от зависимости, а теперь учатся применять принципы выздоровления – точно так же, как и я.

«Многие из нас убедились в том, что для поддержания осознанного контакта с Высшей Силой полезно выделять специальное время».

Базовый текст, с. 119

❖

Большинство из нас только болтают о значении сознательного контакта с Высшей Силой. А многие ли систематически уделяют время улучшению этого сознательного контакта? Если мы еще не установили четкий распорядок молитвы и медитации, то стоит сделать это именно сегодня.

«Спокойное время» не обязательно должно быть длительным. Многие считают, что двадцати-тридцати минут достаточно для того, чтобы прийти в спокойное состояние, сконцентрировать свое внимание на духовном чтении, поделиться мыслями и заботами в молитве и немного помедитировать, чтобы услышать ответы на свои вопросы. Эффективность «спокойного времени» зависит не от длительности, а от постоянства. От двадцати минут молитвы в месяц толку будет мало – одно расстройство из-за плохого качества сознательного контакта. А вот ежедневные двадцать минут молитвы улучшают и укрепляют уже существующий контакт с Высшей Силой.

В суматохе дня у многих выздоравливающих зависимых дело заканчивается тем, что ни утром, ни вечером не хватает времени на совершенствование сознательного контакта с Богом, к пониманию которого мы пришли. Однако если мы каждый день отводим «спокойное время» для общения с Высшей Силой, то тогда наш сознательный контакт обязательно улучшится.

❖

Только сегодня: Как только я закончу читать сегодняшний текст ежедневника, я уделю несколько минут молитве и медитации. Это будет началом нового стиля моего выздоровления.

«Мы учимся пониманию, что конфликты являются частью реальной жизни, и узнаем новые способы решения этих конфликтов, вместо того, чтобы бежать от них».

Базовый текст, с. 114

❖

Время от времени мы все попадаем в конфликтные ситуации. Может быть, мы просто никак не можем поладить с новым коллегой по работе. Может, друзья доводят нас до бешенства. Или, может быть, наш партнер не живет так, как бы мы хотели. Любой конфликт – это проблема для зависимого, даже для выздоравливающего.

Когда обстановка накаляется, чаще всего стоит просто отойти в сторону, пока страсти не улягутся. Всегда можно продолжить разговор после того, как мы успокоимся. Мы не можем избежать неприятных ситуаций, но зато в нашем распоряжении всегда есть время и расстояние – если пользоваться ими, то можно найти выход из положения.

Конфликт – это часть жизни. Невозможно выздоравливать, ни разу не столкнувшись с несогласием или расхождением во взглядах. Иногда можно отойти в сторону от подобной ситуации, чтобы иметь возможность поразмыслить над ней, но всегда приходит время разрешать конфликт. Когда наступает эта пора, мы глубоко вздыхаем, читаем молитву и обращаемся к принципам нашей программы: честности, открытости, ответственности, прощению, доверию и всему остальному. Мы стали чистыми не для того, чтобы бежать от жизни, – и в выздоровлении у нас больше нет необходимости убегать.

❖

Только сегодня: Принципов, которые дала мне программа, вполне достаточно, чтобы найти выход из любой ситуации. Я буду стремиться к разрешению конфликтов здоровым образом.

«Природа нашей веры будет определять форму нашей молитвы и наших размышлений».

Базовый текст, с. 55

❖

Как мы молимся? Для каждого члена АН это глубоко личный вопрос. Многие из нас обнаруживают, что со временем мы развиваем такую манеру молиться, которая совмещает в себе то, чему мы научились у других, и то, что удобно для нас.

Некоторые из нас пришли в АН с предубеждением против Силы, более могущественной, чем их собственная. Но если мы сядем со своим спонсором и обсудим наши трудности, заглядывая в глубину Второго Шага, то будем приятно удивлены тем, что можем выбрать любую концепцию Высшей Силы, которая нам подходит.

Так же, как определение Силы, более могущественной, отличается у всех зависимых, так отличается и наша манера достижения «сознательного контакта». Кто-то посещает религиозные службы; кто-то поет псалмы; кто-то отрешается от реальности и беседует с космосом; кто-то находит духовную связь во взаимодействии с природой. «Правильный способ» молиться и медитировать – это любой способ, который помогает нам улучшать свой осознанный контакт с нашей Высшей Силой.

Для начала всегда хорошо было бы спросить других, как они нашли свое духовное руководство. Чтение литературы тоже может помочь прежде, чем мы приступим к медитации. Этот поиск многие уже совершали до нас. И мы можем с благодарностью использовать их опыт в своем стремлении к духовному росту.

❖

Только сегодня: Я изучу возможности улучшения моего осознанного контакта с Богом, как я его понимаю.

«Главная цель этого шага [Восьмого] заключается в том, чтобы помочь нам осознать, что постепенно мы начинаем относиться по-новому к самим себе и к тому, как взаимодействуем с другими людьми».

Базовый текст, с. 48

❖

Большинству из нас слово «извините» очень хорошо знакомо. За время активной зависимости мы смогли свыкнуться с этим словом. Мы вечно рассказывали людям, как мы виноваты, и когда кто-то однажды сказал в ответ на наши ничего не значащие извинения: «Конечно, ты виноват. На самом деле, эти твои вечные извинения тебя не оправдывают…» – мы были потрясены. Это могло впервые навести нас на мысль, что наше «извините» в действительности ничего не меняло для тех людей, которым мы навредили. Особенно если и мы, и они знали, что мы только что снова сделали то, за что перед этим извинялись.

Многие из нас думали, что возмещение ущерба будет еще одним «извините». Однако, действия, которые мы предпринимаем по этим Шагам, совершенно отличаются от данной фразы. Возмещать ущерб означает поступать по-другому и, кроме всего прочего, поступать правильно. Если мы украли деньги, то не говорим просто: «Извините. Теперь я так больше не поступаю, потому что я чистый». Мы возвращаем деньги. Если мы пренебрегали своей семьей или оскорбляли ее, то мы не просто извиняемся. Мы начинаем обращаться с ней с уважением.

Возмещение ущерба, который мы своим поведением нанесли себе и другим – это основная цель работы по Шагам. Теперь мы не просто «раскаиваемся» – мы берем на себя ответственность.

❖

Только сегодня: Я принимаю ответственность за себя и свое выздоровление. Сегодня я возмещу какой-либо конкретный ущерб, в котором я раскаиваюсь.

«Наше духовное пробуждение наполняется новым смыслом благодаря новому пониманию Высшей Силы, которое появляется, когда мы делимся опытом выздоровления с другими зависимыми».

Базовый текст, с. 65

❖

Мы слышали о том, что часто наиболее отчетливо мы видим Бога друг в друге. До нас доходит правота этих слов, когда мы делаем Двенадцатый Шаг. Когда мы доносим весть о выздоровлении до другого зависимого, то чувствуем присутствие Силы, более могущественной, чем наша собственная. А когда мы наблюдаем, как наша весть достигает своей цели, то узнаем еще кое-что: это сама весть несет выздоровление, но не тот, кто несет эту весть. Высшая Сила, а не наша собственная, является творцом перемен, которые начинают происходить, когда мы доносим весть до зависимого, который все еще страдает.

Весть делает свою работу – преображает жизнь другого зависимого человека, – и мы видим Высшую Силу в действии. Мы наблюдаем, как принятие и надежда занимают место отрицания и отчаяния. Пред самыми нашими очами начинают появляться следы честности, непредвзятости и готовности. Что-то появляется внутри этого человека, что-то большее и более могущественное, чем каждый из нас. Мы наблюдаем, как Бог, к пониманию которого мы пришли, работает в жизни другого человека. Мы видим в других Высшую Силу. И мы уверены, как никогда прежде, что эта Высшая Сила есть и в нас тоже, и это она движет нашим выздоровлением.

❖

Только сегодня: Когда я буду нести весть о выздоровлении другому зависимому, я попытаюсь обратить внимание на Силу, стоящую за этой вестью. Сегодня, наблюдая за выздоровлением других зависимых, я постараюсь распознать Бога в них, чтобы я мог лучше распознавать его в себе.

«На наших собраниях ты будешь слышать упоминание о Боге, и тебе важно знать, что то, что мы называем Богом – это сила, более могущественная, чем наша собственная, которая делает возможным то, что кажется невозможным».

IP № 22 ***Добро пожаловать в Сообщество АН*****, новая редакция**

❖

Большинство из нас приходят к Анонимным Наркоманам с самыми разнообразными представлениями о том, что означает слово «Бог», и большинство этих представлений – негативные. И все равно, слово с большой буквы «Б» регулярно, даже более того – постоянно, используется в АН. Оно появляется 92 раза на первых 103 страницах нашего Базового текста и бросается в глаза в четырех из наших Двенадцати Шагов. Но какие бы чувства это слово у нас ни вызывало, давайте попробуем воспринять его разумом.

Это правда, что Анонимные Наркоманы – духовная программа. Наши Двенадцать Шагов предлагают путь к обретению свободы от зависимости через помощь духовной Силы, более могущественной, чем наша собственная. Программа, однако, ничего не говорит нам о том, что мы должны думать об этой Силе. На самом деле, и в нашей литературе, и в Шагах, и на собраниях мы снова и снова встречаем фразу «Бог, как мы его понимаем» – это означает, что наше понимание может быть каким угодно.

Мы произносим слово «Бог», потому что оно используется в нашем Базовом тексте и потому что оно наиболее эффективно дает большинству людей представление о Силе, руководящей нашим выздоровлением. Это слово мы используем ради удобства. Однако, Силу, стоящую за этим словом, мы используем не только ради удобства. Мы пользуемся этой Силой, чтобы поддерживать свою свободу от зависимости и укреплять свое непрерывное выздоровление.

❖

Только сегодня: Верю ли я в «Бога» или нет, я буду использовать Силу, которая сохраняет мою чистоту и свободу.

«… пришло то время, когда эта истасканная старая ложь: «Кто однажды стал зависимым, тот останется им навсегда», больше не будет покорно приниматься обществом и самим зависимым. Мы действительно выздоравливаем».

Базовый текст, с. 112

❖

Время от времени мы слышим выступления спикеров, которые говорят, что они до сих пор не до конца понимают духовные принципы. Они рассказывают нам о своем безумии, мол, мы были бы поражены, узнав, что происходит у них в голове. Они признаются, что чем дольше остаются чистыми, тем меньше понимают что-либо. Но когда те же самые спикеры открывают рот в следующий раз, мы слышим о тех значительных переменах, которые произошли в их жизни в выздоровлении. Они проделали путь от полнейшего отчаяния до несгибаемой надежды, от неконтролируемого употребления наркотиков до полного воздержания, от хронической неуправляемости до ответственности – и все это благодаря работе по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов. Так чему же нам верить? Выздоравливаем мы или не выздоравливаем?

Мы можем думать, что демонстрируем смирение или благодарность, умаляя перемены, которые выздоровление привнесло в нашу жизнь. Конечно, мы не можем ставить это чудо себе в заслугу – это было бы несправедливо по отношению к программе. Но мы совершаем равную несправедливость – по отношению к себе и к тем, с кем мы делимся, – когда не признаем величия этого чуда.

Мы действительно выздоравливаем. Если нам трудно разглядеть это чудо выздоровления, то следует приглядеться получше. Выздоровление существует и работает в Анонимных Наркоманах – и в «ветеранах», и в новичках, наводняющих наши собрания, и, сильнее всего, в нас самих. Все, что нам надо сделать – это раскрыть глаза.

❖

Только сегодня: Я признаю чудо моего выздоровления и преисполнюсь благодарностью за то, что обрел его.

«Укоренившийся во мне негативизм преследовал меня везде, куда бы я ни подался».

Базовый текст, с. 150

❖

Негативное восприятие – это «фирменный знак» активной зависимости. Во всем, что происходило в нашей жизни, был кто-то виноват. Обвиняя других в своих собственных недостатках, мы стали настоящими виртуозами в этом деле. Выздоравливая, мы, прежде всего, стремимся выработать новое восприятие. Мы замечаем, что жизнь становится намного легче, когда мы заменяем негативное мышление позитивными принципами.

Мало того, что негативное восприятие загнало нас в активную зависимость, оно элементарно может проникнуть вслед за нами и в Сообщество Анонимных Наркоманов. Как же нам отрегулировать свое восприятие? Путем изменения своего поведения. Это трудно, но возможно.

Начать можно с того, чтобы отследить, как мы разговариваем. Перед тем как раскрыть рот, мы задаем себе несколько простых вопросов. «То, что я собираюсь сказать, приведет к созданию проблемы или к ее разрешению? Прозвучат ли мои слова доброжелательно? Важно ли то, что я собираюсь сказать, или все будут просто счастливы, если я не стану раскрывать рот? Я хочу просто полюбоваться тем, как я говорю, или у моих «мудрых» высказываний есть еще какая-то цель?»

Мы выражаем отношение в своих действиях. Зачастую важно не то, что мы говорим, а то, как мы это говорим. Когда мы научимся выражать свои мысли в позитивной манере, то заметим, что и наше отношение изменяется в лучшую сторону.

❖

Только сегодня: Я хочу освободиться от негативизма. Сегодня я буду разговаривать и вести себя позитивно.

«Мы утешаем и поддерживаем других».

Базовый текст, с. 124

❖

Многие из нас наблюдали, как дети делают свои первые шаги. Мать поддерживает ребенка на ногах. Лицо отца светится любовью, когда он встает рядом на колени с протянутыми руками, подбадривая малютку. Ребенок делает несколько маленьких шажочков в направлении отца. Брат и сестра постарше подбадривают малыша, чтобы он двигался дальше. Ребенок падает. Мать, приговаривая слова утешения, поднимает дитя, и все начинается сначала. На этот раз ребенок не падает, пока не добирается, наконец, до отца и не оказывается в его крепких руках.

Будучи новичками, мы почти так же, как этот маленький ребенок, доходим до группы АН. Мы привыкли быть калеками, которыми нас сделала зависимость, испуганными и неуверенными, поэтому нам нужна помощь, чтобы устоять на ногах. Как ребенок, начинающий свой путь к взрослой жизни, мы делаем свои первые запинающиеся шаги к выздоровлению. Мы учимся новому образу жизни у тех, кто ушел вперед. Они нас ободряют и поддерживают, рассказывая, что им помогло на этом пути, а что – не помогало. Спонсор всегда задаст нам правильное направление, когда это требуется.

Очень часто у нас появляется ощущение, что мы не сможем сделать следующего шага в выздоровлении. Точно так же, как ребенок, который учится ходить, мы иногда спотыкаемся или падаем. Но Высшая Сила всегда рядом с нами с простертыми руками. И, конечно, так же, как братья и сестры малыша, выкрикивающие слова ободрения, члены АН поддерживают нас на пути к полноценной жизни.

❖

Только сегодня: Я буду черпать силы у тех, кто поддерживает меня. Я буду поддерживать тех, кому могут понадобиться мои силы.

«Мы оказались в ловушке своей потребности получать то удовольствие, которое приносили нам наркотики».

Базовый текст, с. 30

❖

«Я хочу то, что я хочу, и прямо сейчас!» Вот пример того, насколько мы были терпеливы в своей активной зависимости. Наваждение и компульсивность нашей болезни сделали наше мышление «туннельным»: когда мы чего-то хотели, то больше ни о чем не могли думать. Наркотики, которые мы употребляли, научили нас, что только очередная доза даст нам немедленное удовлетворение. Неудивительно, что большинство из нас пришли к Анонимным Наркоманам с полным отсутствием терпения.

Проблема в том, что мы не всегда можем получить то, что хотим сию секунду. Некоторые из наших желаний – это чистая фантазия; если мы хорошенько подумаем, то поймем, что у нас нет причин полагать, что такие желания могут исполниться при нашей жизни. Скорей всего, даже наши вполне реалистичные желания не смогут осуществиться все сразу. Чтобы добиться чего-то одного, придется поступиться чем-то другим.

В своей зависимости мы все время искали непрерывного удовлетворения, растрачивая на это свои силы. В выздоровлении нам надо научиться расставлять приоритеты и определять, иногда отказываясь от некоторых желаний для того, чтобы достичь более важной, долгосрочной цели. Нам потребуется терпение. Чтобы обрести терпение, мы применяем на практике программу выздоровления и стремимся к полноценному духовному пробуждению, которое позволит нам жить и радоваться жизни такой, какая она есть.

❖

Только сегодня: Высшая Сила, помоги мне понять, что в моей жизни самое важное. Помоги мне научиться терпению, чтобы я мог посвятить свои силы важным вещам.

«Если мы страдаем, а большинство из нас время от времени страдают, мы учимся просить о помощи».

Базовый текст, с. 105

❖

Порой выздоровление дается невероятно трудно. А еще труднее набраться смирения и попросить помощи. Мы думаем: «У меня уже столько чистого времени. Я должен сам справляться!». Но реальность выздоровления проста: сколько бы чистого времени у нас ни было – тридцать дней или тридцать лет, – мы всегда должны быть готовы попросить о помощи, когда нуждаемся в ней.

Смирение – это общая тема во всех наших Двенадцати Шагах. Программа Анонимных Наркоманов не учит создавать видимость того, что все хорошо. Наоборот, программа помогает брать от выздоровления самое лучшее. Мы должны быть готовы обнажить проблему, которая у нас появилась, если хотим найти решение.

Есть одно старое выражение, которое иногда можно услышать в Анонимных Наркоманах: «Мы не можем одновременно сохранить и лицо, и задницу». Не так-то просто высказываться на собрании, когда у нас уже несколько лет чистоты, а мы готовы расплакаться из-за того, что жизнь с ее законами заставила нас осознать свое бессилие. Но когда после собрания кто-то подходит к нам со словами: «Знаешь, мне действительно очень нужно было услышать то, что тебе пришлось сказать», – тогда мы понимаем, что Бог работает в нашей жизни.

Вкус смирения никогда не бывает горьким. Результат смиренной просьбы о помощи делает наше выздоровление более сладким.

❖

Только сегодня: Если мне понадобится помощь, я попрошу о ней. Я буду практиковать смирение в своей жизни.

«Принятие в обществе не означает выздоровление».

Базовый текст, с. 26

❖

Одна из первых вещей, которые происходят с нами в выздоровлении – это то, что мы начинаем лучше выглядеть. Здоровье идет на поправку, мы принимаем душ регулярно, одеваемся более аккуратно. Многие из нас, в конце концов, перестают делать то, к чему принуждала нас активная зависимость – воровать, лгать, мошенничать. Мы начинаем казаться нормальными людьми – просто отказавшись от наркотиков.

Но казаться нормальным и быть нормальным – это совершенно разные вещи. Принятие в глазах общества – это плод нашего выздоровления; но это не есть само выздоровление. Мы можем наслаждаться плодами выздоровления, но должны бережно взращивать то, что приносит эти плоды. Длительное выздоровление мы обретаем не в глазах других людей, а только в своем внутреннем росте, который происходит благодаря работе по Двенадцати Шагам.

❖

Только сегодня: Я знаю, что недостаточно просто хорошо выглядеть. Длительное выздоровление – это внутренняя работа.

«Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб».

Восьмой Шаг

❖

Все люди борются со своим эгоцентризмом. Хронический эгоцентризм, который лежит в основе зависимости, делает эту борьбу вдвойне трудной для таких людей, как мы. Многие из нас жили так, словно мы были единственными людьми на всей планете, совершенно не замечая, какое воздействие наши поступки оказывали на всех окружающих.

Восьмой Шаг – это процесс, который наша программа предложила нам, чтобы мы честно исследовали свои взаимоотношения в прошлом. Мы просматриваем свои записи по Четвертому Шагу, чтобы определить то воздействие, которое мы оказали на людей в нашей жизни. Выяснив, какой вред мы нанесли некоторым из этих людей, мы преисполняемся желанием взять на себя ответственность за свои действия и возместить им ущерб.

Разные люди, с которыми мы сталкиваемся в течение дня, и качество наших отношений с ними в немалой степени определяют качество нашей собственной жизни. Любовь, юмор, восхищение, забота – все эти вещи, которые делают жизнь стоящей – приобретают еще большее значение, когда мы разделяем их с другими. Понимая это, мы хотим открыть для себя истинную природу наших взаимоотношений с другими людьми и восполнить все пробелы, которые можем обнаружить в этих взаимоотношениях. Мы хотим работать по Восьмому Шагу.

❖

Только сегодня: Я хочу в полной мере наслаждаться общением с моими товарищами. Я исследую свои взаимоотношения с людьми в моей жизни. Если я обнаружу, что причинил кому-то зло, то постараюсь возместить им ущерб.

*«Глубоко внутри во мне сидело ощущение неадекватности и неполноценности».**

Basic Text, p. 112

❖

Когда-то давно у нас возникло чувство своей неадекватности и неполноценности. Глубоко внутри постоянно звучал голос: «Ты ничтожество!». Многие из нас еще на первых порах выздоровления учатся распознавать эту характерную черту низкой самооценки. Некоторые из нас даже полагают, что ощущение неполноценности было началом всех наших проблем.

Не важно, что привело нас к такой низкой самооценке – отношения в семье или за ее пределами, – в АН мы находим инструменты для того, чтобы исправить положение. Построение нашей разрушенной самооценки часто начинается с вовлечения в дела служения. А порой и с телефонного звонка – когда впервые в жизни кто-то звонит нам, чтобы просто узнать, как у нас дела. Ему ничего не нужно от нас, он лишь хочет протянуть руку помощи.

Затем у нас появляется спонсор – человек, который учит нас уважать себя и верит в нас до тех пор, пока мы учимся верить в себя. Спонсор знакомит нас с Двенадцатью Шагами, которые помогают понять, кто мы есть на самом деле – без самоуничижения.

Низкая самооценка не исчезает за один день. Иногда требуются годы, чтобы действительно разобраться в себе. Но с помощью других членов АН, которые делятся с нами точно такими же, как у нас, чувствами, и благодаря работе по Двенадцати Шагам мы превращаемся в таких людей, которых другие и, самое важное, мы сами можем уважать.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что я заслуживаю любви моей Высшей Силы. Я знаю, что я достойный представитель человечества.

«Признаем ли мы полностью тот факт, что любая наша попытка остановиться или хотя бы контролировать употребление наркотиков заканчивалась неудачей?».

Базовый текст, с. 22

❖

В комнате темно. Лоб в холодном поту. Сердце бешено колотится. Вы открываете глаза, уверенные, что только что потеряли свое чистое время. У вас были «наркотические грезы» во сне, и все было как наяву – люди, места, обыденность, тошнота и все остальное. Через несколько минут вы понимаете, что это был ночной кошмар, а на самом деле срыва не было. Постепенно вы успокаиваетесь и снова засыпаете.

Утром приходит время разобраться в том, что же на самом деле произошло с вами во сне. Вы не употребляли наркотики той ночью – но насколько вы сегодня близки к этому употреблению? Есть ли у вас какие-то иллюзии по поводу того, что вы сможете контролировать употребление наркотиков? Знаете ли вы наверняка, что произойдет, как только вы в первый раз употребите? Что стоит между вами и конкретным, реальным срывом? Насколько сильна ваша программа? А ваши взаимоотношения со спонсором, домашней группой и Высшей Силой?

Сны об употреблении наркотиков не обязательно свидетельствуют о наличии пробела в вашей программе; для зависимого нет ничего более естественного, чем видеть во сне, как он употребляет наркотики. Некоторые из нас рассматривают наркотические грезы как дар Высшей Силы, ярко напоминающий о безумии активной зависимости и воодушевляющий на укрепление нашего выздоровления. С этой точки зрения, мы можем быть благодарны, что нам снятся сны о том, как мы употребляем наркотики. По своей пугающей сути, они могут быть великим благом – если мы используем их для укрепления своего выздоровления.

❖

Только сегодня: Я исследую свою личную программу. Я поговорю со спонсором о том, что я обнаружил, и буду искать пути для укрепления своего выздоровления.

«Наша болезнь продолжала развиваться до тех пор, пока мы в отчаянии не стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах».

Базовый текст, с. 16

❖

Когда мы представляем себе состояние отчаяния, в нашем сознании вырисовывается крайне неприглядный образ: бедная, растрепанная душа, безумно цепляющаяся за что-то крайне необходимое с отчаянием во взгляде. Нам приходят на ум загнанные звери, голодные дети, да и мы сами до того, как нашли АН.

И все же именно отчаяние, которое мы испытывали до того, как пришли в АН, заставило нас принять Первый Шаг. Нам уже не приходило в голову ни одной свежей мысли, и поэтому мы решили открыться новым идеям. Наше безумие, наконец, перевалило через стену отрицания, вынудив нас честно признать свою болезнь. Самые продуманные попытки контроля лишь напрасно измотали нас, поэтому мы уже были готовы капитулировать. Мы получили отчаяние в дар, и в результате смогли принять духовные принципы, благодаря которым выздоровление стало возможным для нас.

Именно отчаяние заставляет многих из нас обратиться за помощью. Дойдя однажды до такого состояния, мы можем совершить поворот в своей жизни и начать все заново. Мы делаем то же, что делает отчаявшийся, загнанный зверь – он ищет безопасное укрытие, а мы – Анонимных Наркоманов.

❖

Только сегодня: Дар отчаяния помог мне обрести честность, непредубежденность и готовность. Я благодарен за этот дар, потому что он сделал возможным мое выздоровление.

«Мечты, от которых мы давно отказались, теперь становятся реальностью».

Базовый текст, с. 89

❖

Все начинается с мечты. Но кому из нас удавалось осуществить свои мечты во время употребления наркотиков? Даже если у нас получалось довести какое-то из начатых дел до конца, зависимость обычно не давала нам испытать гордость за свое достижение. Может быть, когда мы употребляли, то мечтали однажды стать чистыми. Это время пришло. Мы можем использовать это время для осуществления того, о чем мы мечтаем.

Осуществление мечты требует от нас определенных действий, но из-за неуверенности в себе мы даже не пытаемся их совершить. Для начала можно наметить для себя реалистичные цели. Успех, который мы испытываем от выполнения наших первоначальных задач, позволяет нам помечтать о чем-то большем на следующем этапе.

Некоторые члены нашей группы рассказывают, что приходят в изумление, когда сравнивают те запросы, которые были у них в самом начале их чистого времени, с тем, чего они фактически достигли в своем выздоровлении. Выздоравливая, мы часто обнаруживаем, что осуществляется даже то, о чем мы и мечтать никогда не могли.

❖

Только сегодня: Я не буду забывать, что все начинается с мечты. Сегодня я позволю себе осуществить свою мечту.

«Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы».

Первый Шаг

❖

Первый Шаг начинается со слова «мы», и на то есть причина. Признаться вслух в своем бессилии – это сильный ход. Когда мы идем на собрание и вместе с другими делаем это признание, то обретаем не просто личную силу. Мы становимся членами Сообщества, частью коллективного «мы», которое позволяет нам всем сообща выздоравливать от зависимости. Вместе с членством в АН мы получаем и богатый опыт: опыт других зависимых, которые нашли способ выздоравливать от своей болезни.

Больше нам не надо в одиночку ломать голову над тем, как справиться со своей зависимостью. Честно признав свое бессилие перед зависимостью, мы начинаем искать путь к лучшей жизни. И поиск этого пути мы будем совершать не в одиночку – а в хорошей компании.

❖

Только сегодня: Я начну день с признания своего бессилия перед зависимостью. Я напомню себе, что Первый Шаг начинается со слова «мы», и поэтому я знаю, что мне больше никогда не придется оставаться один на один со своей болезнью.

«Если через некоторый промежуток времени мы столкнемся с трудностями в выздоровлении, это будет означать, что мы, вероятно, перестали делать то, что помогало нам на предыдущих стадиях процесса выздоровления».

Базовый текст, с. 120

❖

Капитуляция – это только для новичков, верно? Неверно!

Бывает, что те, кто уже некоторое время остаются чистыми, поддаются искушению, характерному для «ветеранов». Мы думаем, что знаем кое-что о выздоровлении, о Боге, об АН, о себе, – и это правда. Но проблема в том, что мы думаем, что знаем достаточно, и мы думаем, что просто знать – достаточно. Но если мы учимся на своих ошибках и совершаем необходимые действия даже после того, как решили, что уже все знаем, то у нас не будет проблем.

Самомнение и самодовольство могут завести нас в большую беду. Как только становится ясно, что наших скромных сил недостаточно для «применения этих принципов», мы можем попробовать сделать то, что когда-то нам помогло: капитулировать. Когда мы понимаем, что все еще бессильны, а наша жизнь снова неуправляема, нам нужно искать помощи у Силы, более могущественной, чем наша собственная. И когда выясняется, что наша само-терапия не так уж целительна, нам надо воспользоваться преимуществом «терапевтической ценности помощи одного зависимого другому».

❖

Только сегодня: Я нуждаюсь в руководстве, поддержке и Силе, превосходящей мои собственные силы. Я пойду на собрание, поговорю с новичком, позвоню спонсору, помолюсь своей Высшей Силе – короче, сделаю что-то, что свидетельствовало бы о том, что «я капитулирую».

«Для нас употребление наркотиков равняется смерти, и зачастую она может наступить разными способами».

Базовый текст, с. 103

❖

Когда мы пришли на свое первое собрание, во многих из нас еле теплилась искра жизни. Эта искра – наш дух, и он хочет выжить. Анонимные Наркоманы бережно взращивают этот дух. Любовь Сообщества быстро раздувает из этой искры пламя. Благодаря Двенадцати Шагам и любви других выздоравливающих зависимых мы расцветаем и превращаемся в цельных, жизнеспособных людей, какими нас хотела бы видеть наша Высшая Сила. Мы начинаем радоваться жизни и находим смысл в своем существовании. Каждый день мы принимаем решение быть чистыми, наши отношения с Богом развиваются – и все благодаря возрождению духа. Наш дух крепнет с каждым днем, если мы делаем свой выбор в пользу чистой жизни.

Несмотря на тот факт, что жизнь в выздоровлении приносит свои плоды и радости, тяга к употреблению может иногда стать непреодолимой. Когда все в нашей жизни идет не так, возврат к употреблению может показаться единственным выходом из положения. Но мы знаем, какими будут последствия нашего употребления: мы утратим свою духовность, которую так тщательно взращивали. Мы слишком далеко продвинулись по пути духовного роста, чтобы осквернить свой дух употреблением наркотиков. Если духовное пламя, которое мы так долго и усердно раздували в выздоровлении, потухнет, то это будет слишком высокой ценой за мгновение «кайфа».

❖

Только сегодня: Я благодарен за то, что мой дух силен и жизнеспособен. Сегодня я проявлю уважение к своему духу тем, что останусь чистым.

«Мы хотим и требуем, чтобы все шло по-нашему. Однако наш предыдущий опыт показывает, что этот способ не работает».

Базовый текст, с. 117

❖

У всех нас есть идеи, планы и цели в жизни. В программе АН ничего не сказано о том, что мы не должны думать о себе, проявлять инициативу и претворять свои планы в жизнь. Проблемы начинаются только тогда, когда нашими планами руководит наше своеволие.

Жить своевольно значит зайти слишком далеко в своих мыслях о себе – это значит думать исключительно о себе. Мы забываем о том, что мы всего лишь часть окружающего мира, и вся личная сила, которая у нас есть, получена нами от нашей Высшей Силы. Мы можем даже вообразить, будто другие люди существуют лишь для того, чтобы выполнять наши приказания. Очень скоро мы замечаем, что находимся в конфронтации со всеми и со всем, что нас окружает.

В этот момент у нас есть два пути на выбор. Мы можем продолжать быть рабами своей воли, выдвигая нереальные требования и страдая оттого, что планета не вращается так, как нам хочется. Другой вариант: капитулировать, расслабиться, постараться узнать, какова воля Бога для нас, и попросить сил для ее исполнения. Пойдя по этому пути, мы сможем вернуть гармонию в свою жизнь. Думать, проявлять инициативу, строить планы – во всем этом нет ничего плохого, но только до тех пор, пока наши планы являются исполнением Божьей воли, а не исключительно нашей собственной.

❖

Только сегодня: Я буду планировать исполнение Божьей воли, а не моей. Если я обнаружу, что вступил в конфронтацию с миром, то откажусь от своеволия.

«... мы прятали низкую самооценку за фальшивыми образами, с помощью которых хотели обмануть других людей…Маски необходимо сбросить».

Базовый текст, с. 40

❖

Сверхчувствительность, беззащитность и потеря индивидуальности часто сопутствуют активной зависимости. Многие из нас и в выздоровлении продолжают бояться оказаться неадекватными, отверженными, недостаточно целеустремленными – и этот страх не исчезает за один день. Мы пытаемся либо защититься, либо угодить другим, и для этого натягиваем ложную личину, создаем образ себя. Некоторые из нас пользуются масками просто потому, что не знают, кто они на самом деле. Нам кажется, что придуманные образы, которые защищали нас во время употребления, смогут защитить нас и в выздоровлении.

Мы используем ложное лицо, чтобы скрыть истинную личность и замаскировать низкую самооценку. Эти маски скрывают нас не только от других, но и от нас же самих, настоящих. Живя во лжи, мы как бы соглашаемся с тем, что не можем смириться с правдой о себе. Чем дольше мы прячемся под масками, тем больше подрываем собственную самооценку.

Одно из чудес выздоровления – это узнавание самих себя, со всеми нашими плюсами и минусами. Самооценка начинается с этого признания. Нам обязательно нужно избавиться от маскировки, несмотря на страх оказаться беззащитными и ранимыми. Сняв маски, мы обретем свободу и доверие к самим себе, которое нам так необходимо.

❖

Только сегодня: Я избавлюсь от масок и позволю своей самооценке расти.

«Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы стремились нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах».

Двенадцатый Шаг

❖

Не существует такой вещи, как «неудавшийся» Двенадцатый Шаг. Даже если тот, кому мы доносили весть, не остается чистым, все равно мы выполнили две задачи. Мы посеяли зерно выздоровления в сознании зависимого, с которым поделились своим опытом, силой и надеждой. И сами остались чистыми еще один день. Почти всегда донесение вести по Двенадцатому Шагу оставляет у выздоравливающего зависимого чувство глубокой благодарности.

Иногда мы делаем Двенадцатый Шаг, сами того не осознавая. Если наши коллеги по работе или другие знакомые знают немного нашу историю и видят, какие мы сегодня, они, таким образом, получают весть о том, куда идти, если их друг или любимый человек будет нуждаться в нашей помощи. Зачастую мы сами и есть тот наглядный пример, который делает Анонимных Наркоманов привлекательными.

Для многих зависимых Двенадцатый Шаг является краеугольным камнем выздоровления. Мы искренне верим, что «сохраняем то, что имеем, лишь отдавая». Парадокс Двенадцатого Шага в том, что, отдавая, мы получаем намного больше.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что я живой пример Двенадцатого Шага. У меня не может быть «неудачи», когда я несу весть другому зависимому.

«Помощь зависимому человеку приходит только тогда, когда он способен признать свое полное поражение. Возможно, это пугает, но именно на таком фундаменте мы строим свои жизни».

Базовый текст, с. 26

❖

Большинство из нас испробовало все возможные способы, выжав из себя все силы, до последней капли, чтобы только заполнить внутреннюю духовную пустоту. Ничто – ни наркотики, ни контроль и управление, ни секс, ни деньги, ни власть, ни престиж – не заполнили ее. Мы действительно бессильны; наши жизни действительно неуправляемы, по крайней мере, мы не можем ими управлять. И наше отрицание не изменит этого факта.

Поэтому мы капитулируем и просим Высшую Силу позаботиться о нашей воле и нашей жизни. Порой мы не знаем, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, способная вернуть нам целостность, на самом деле существует – но, несмотря на это, мы капитулируем. Иногда мы не уверены, что Бог, как мы его понимаем, будет заботиться о нашей неуправляемой жизни. Наша неуверенность, тем не менее, не меняет сути происходящего. А суть в том, что мы бессильны. Наши жизни неуправляемы. Мы должны капитулировать. Только тогда мы можем полностью раскрыться – раскрыться настолько, чтобы старые идеи и обломки прошлого смогли испариться, а вместо них в нашу жизнь вошла Высшая Сила.

❖

Только сегодня: Я безоговорочно капитулирую. Я могу пойти как трудным, так и легким путем. Так или иначе, я это сделаю.

«Придя в АН, мы оказались в кругу особенных людей, которые страдали так же, как и мы, и обрели выздоровление. В том опыте, которым они бескорыстно делились с нами, мы нашли надежду для себя. Если программа работала для них, она будет работать и для нас».

Базовый текст, с. 12

❖

Новичок приходит на свое первое собрание смущенный и дрожащий. Вокруг полно народа. Чайник закипает, литература разложена. Собрание начинается, после того как каждый добрался до своего стула и уселся. Окинув ошалевшим взглядом пестрое сборище народа в помещении, новичок задает себе вопрос: «Зачем мне тратить свое время на эту группу? В конце концов, это просто кучка таких же зависимых, как я».

Конечно, когда мы только пришли в АН, у многих из нас ничего не было за душой, но сегодня мы стали совсем другими людьми, и именно это важно для новичка. На наших собраниях полно зависимых, чья жизнь изменилась радикально. Несмотря на все наши странности, мы выздоравливаем. Новичок может узнать себя в том, где мы были, и получить надежду, увидев, где мы сейчас. Сегодня каждый из нас имеет возможность выздоравливать.

Да, мы можем спокойно доверить наши жизни своей Высшей Силе и Анонимным Наркоманам. До тех пор, пока мы работаем по программе, наши усилия окупаются сполна: мы получаем свободу от активной зависимости и лучший образ жизни.

❖

Только сегодня: Выздоровление, которое я нашел в Анонимных Наркоманах, – это реальная вещь. Я знаю, что буду расти, если построю на нем свою жизнь.

«Мы боялись, что если когда-нибудь покажем себя такими, какие мы есть на самом деле, то нас наверняка отвергнут».

Базовый текст, с. 39

❖

Многие из нас страстно желают иметь близкие отношения, в которых мы можем быть полностью открытыми в отношении своих чувств. В то же самое время, возможность подобной близости вызывает у нас больше страха, чем любая другая жизненная ситуация.

Если мы посмотрим, что же нас так пугает, то, скорей всего, поймем, что пытаемся скрыть те стороны своей личности, которых стыдимся и в которых даже самим себе до сих пор не признались. Мы не хотим, чтобы другие знали о нашей неуверенности, боли, желаниях, и поэтому просто отказываемся их проявлять. Мы можем решить, что, если никто не узнает о наших недостатках, они перестанут существовать.

Это камень преткновения в наших отношениях. Кто бы ни входил в нашу жизнь, мы не позволяем ему переступить границу, за которой начинаются наши секреты. Чтобы поддерживать близость в отношениях, важно признавать свои недостатки и принимать их. Когда мы это сделаем, крепость отрицания, возведенная для того, чтобы спрятать эти вещи от чужих глаз, будет разрушена, и у нас появится возможность строить отношения с другими людьми.

❖

Только сегодня: У меня есть масса возможностей для того, чтобы открыться перед другим человеком. Я воспользуюсь этими возможностями и сближусь с тем, кого люблю.

«По мере того, как мы осознаем необходимость быть прощенными, мы сами начинаем прощать других».

Базовый текст, с. 49

❖

Поведение в отношении других людей отражает наше отношение к самим себе. Если мы требуем от себя совершенства, то начинаем требовать того же и от окружающих нас людей. Если мы стремимся к выздоровлению и исправлению нашей жизни, то, скорей всего, будем и от других ожидать, что они станут так же усердно трудиться над своим выздоровлением. Из-за того, что мы часто не прощаем ошибок себе, мы можем прекратить отношения с друзьями или с членами семьи, когда они не оправдывают наших ожиданий.

Работа по Шагам помогает нам понять границы своих возможностей и свои человеческие качества. Мы приходим к пониманию, что все люди могут совершать ошибки, и наши неудачи свойственны человеческой природе. Мы понимаем, что никогда не будем совершенными и что иногда мы будем разочаровывать себя и других людей. Мы надеемся на прощение.

Когда мы научимся принимать себя без ожесточения, то сможем стать терпимыми в отношении других людей. Ведь они – всего лишь люди, которые, как и мы, пытаются сделать как лучше, и иногда у них не получается.

❖

Только сегодня: Я буду относиться к людям так же терпимо и снисходительно, как хотелось бы, чтобы относились ко мне.

«Если мы продолжаем личную инвентаризацию, это значит, что мы вырабатываем привычку постоянного наблюдения за собой, своими поступками, отношением к жизни и взаимоотношениями с другими людьми».

Базовый текст, с. 52

❖

Проведение регулярной инвентаризации – это ключевой элемент нашего нового образа жизни. В своей зависимости мы старались как можно реже заглядывать внутрь себя. Жизнь, которую мы вели, не приносила нам счастья, но мы не верили, что сможем изменить свой образ жизни. Мы полагали, что самоанализ – это бесполезное издевательство над собой.

Сегодня наши представления об этом меняются. Мы были бессильны перед нашей зависимостью, но нашли Силу, более могущественную, чем наша собственная, которая помогла нам прекратить употребление. Мы чувствовали себя потерянными в лабиринте жизни, но нашли выход из него благодаря осознанному контакту с Высшей Силой и руководству наших опытных товарищей – выздоравливающих зависимых. Больше нет нужды нам сидеть в ловушке наших прежних вредных представлений о себе и о жизни. Мы можем жить по-новому, если решимся на это.

Выработав привычку регулярно проводить личную инвентаризацию, мы даем себе возможность изменять абсолютно все, что не работает в нашей жизни. Как только наши действия начинают создавать проблемы, мы тут же можем изменить манеру поведения, пока оно не завело нас в тупик. А если какие-то из наших действий предотвращают появление проблем, то нам стоит взять это на заметку на будущее и поощрить себя за это.

❖

Только сегодня: Я дам себе слово включить регулярную инвентаризацию в свой новый образ жизни.

«Сообщество Анонимных Наркоманов дает только одно обещание, а именно: избавление от необходимости употреблять наркотики, то есть именно тот выход, который мы никак не могли отыскать».

Базовый текст, с. 134

❖

Анонимные Наркоманы не дают никаких обещаний, кроме свободы от активной зависимости. Это правда, что некоторые члены Сообщества делают финансовые успехи в выздоровлении. Они покупают красивые дома, ездят на новых машинах, носят красивую одежду и создают прекрасные семьи. Однако такие люди являются, скорее, исключением из общего числа наших членов. Очень многие из нас так и не добиваются финансового благополучия. Но это отнюдь не отражается на качестве нашего выздоровления.

Когда у нас возникает искушение сравнить себя с другими, очевидно более богатыми членами группы, хорошо бы нам вспомнить, для чего мы пришли к Анонимным Наркоманам. Мы пришли, потому что вся наша жизнь рухнула. Мы терпели духовное, моральное и физическое поражение. Базовый текст напоминает нам о том, что с нами было до тех пор, пока мы «в отчаянии не стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах». Мы пришли, потому что были наголову разбиты.

Для зависимого даже один день чистоты – это чудо. Если мы помним, почему пришли к Анонимным Наркоманам и в каком состоянии пребывали, то становится ясно, что материальное благополучие не идет ни в какое сравнение с тем духовным богатством, которое мы обрели в выздоровлении.

❖

Только сегодня: Мне дан духовный дар, больший, чем материальное благополучие: мое выздоровление. Я поблагодарю Бога, как я его понимаю, за свободу от активной зависимости.

❖ ❖ ❖

Август

❖ ❖ ❖

«Наша зависимость поработила нас. Мы были узниками своего собственного разума и были осуждены по своей собственной вине».

Базовый текст, с. 9

❖

Чувство вины – это один из барьеров, с которым мы чаще всего сталкиваемся на пути выздоровления. Всем знакома такая разновидность чувства вины, как ненависть к себе, которая происходит оттого, что мы пытаемся простить себя, но не чувствуем себя достойными прощения.

Как же нам надо простить себя, чтобы почувствовать это? Во-первых, мы помним, что чувства вины и неудачи не являются звеньями неразрывной цепи. Делясь открыто со спонсором и с другими зависимыми, мы видим, что это правда. Часто результатом подобных откровенных высказываний является более четкое представление о той роли, которую мы сами сыграли в своих делах. Иногда мы понимаем, что наши ожидания были нереалистичными. Мы преисполняемся готовностью решать свои проблемы, а не застревать на них.

На каком-то отрезке своего пути мы открываем для себя свою истинную сущность. Обычно выясняется, что мы не идеальны, но и не полностью испорчены, как привыкли считать. Нам больше не нужно находиться в плену иллюзий; мы хотим жить только в реальности.

❖

Только сегодня: Я благодарен за свои достоинства и принимаю свои недостатки. С помощью готовности и смирения я продвигаюсь вперед по пути выздоровления и получаю освобождение от чувства вины.

«Когда мы чувствуем себя загнанными в ловушку или находящимися под давлением, честность требует от нас огромной духовной и эмоциональной силы».

Базовый текст, с. 107

❖

Многие из нас врут, чтобы выкрутиться из трудного положения, но потом им все равно приходится смириться и сказать правду. Некоторые из нас говорят неправду, и глазом не моргнув, даже когда в этом нет никакого смысла. Каждый раз, когда мы говорим неправду, она бумерангом возвращается к нам. Честность может быть не удобна, но положение, в которое мы попадаем из-за нечестности, обычно намного хуже, чем неудобство сказать правду.

Честность – один из фундаментальных принципов выздоровления. Мы применяем его с самого начала нашего пути, когда, наконец, признаем свое бессилие и неуправляемость. Мы продолжаем применять принцип честности каждый раз, когда сталкиваемся с выбором: то ли пребывать в фантазиях, то ли жить по законам реальной жизни. Учиться честности непросто, особенно для тех, кто привык всю жизнь выкручиваться и обманывать. У нас может задрожать голос, когда мы впервые попробуем применить честность. Но очень скоро правда, звучащая из наших уст, не оставит и тени сомнения: нам нравится быть честными! Легче жить правдой, чем жить во лжи.

❖

Только сегодня: Я честно приму жизнь со всеми ее тяготами и требованиями. Я буду честным на деле, даже тогда, когда мне будет неловко. Честность не причинит мне боли, она поможет моим стараниям быть чистым и выздоравливать.

«Многим из нас просто некуда было бы идти, если бы мы не могли доверять группам АН и членам Сообщества».

Базовый текст, с. 106

❖

Доверять людям – это риск. Человеческие существа, как всем известно, забывчивы, ненадежны и несовершенны. Большинство из нас вышли из такой среды, где предательство и равнодушие среди друзей были обычным явлением. Даже наши самые надежные друзья были не вполне надежны. К тому времени, когда мы подошли к порогу АН, большинство из нас сто раз по опыту убедилось, что людям нельзя доверять. Тем не менее, наше выздоровление требует, чтобы мы доверяли людям. Мы столкнулись с такой дилеммой: люди не всегда достойны доверия, а мы должны им доверять. Как же нам это сделать, учитывая весь наш прошлый опыт?

Во-первых, мы напоминаем себе, что правила активной зависимости не применимы в выздоровлении. Большинство наших товарищей по группе изо всех сил стараются жить в соответствии с духовными принципами, которые мы узнаем в программе. Во-вторых, мы напоминаем себе, что и на нас тоже не на 100% можно положиться. Мы, безусловно, кому-то доставим неприятности в своей жизни, как бы усердно мы ни старались этого не делать. В-третьих, что самое важное, мы понимаем, что нам необходимо доверять нашим товарищам из АН. Наша жизнь поставлена на карту, и единственная возможность оставаться чистыми – это довериться Анонимным Наркоманам, которые, само собой, не безупречны, но они, безусловно, желают нам добра.

❖

Только сегодня: Я доверюсь своим анонимным товарищам. Конечно, они не безупречны, но вся надежда у меня только на них.

«Зависимые стремятся держать свою жизнь в секрете. Избавление от всех наших секретов и груза прошлого приносит огромное облегчение».

Базовый текст, с. 40

❖

Мы слышали, как говорят: «Мы больны настолько, насколько не раскрылись». Что же мы держим в секрете, и почему?

Мы держим в секрете то, чего стыдимся. Возможно, мы храним эти вещи от чужих глаз, потому что не желаем признаваться в них. Но если они постоянно заставляют нас стыдиться, то не станет ли наша жизнь намного легче, если мы от них избавимся?

Но есть и другая причина, по которой некоторые из нас хранят в тайне стыдные секреты. Тут дело совсем не в том, что мы не хотим избавиться от них; мы просто не можем поверить, что можем от них избавиться. Они так долго мучили нас, и мы так много раз пытались от них избавиться, что перестали надеяться на облегчение. Все же они продолжают загонять нас в стыд, и мы продолжаем хранить их в секрете.

Нам надо помнить, что мы – выздоравливающие зависимые. Мы – люди, которые так долго скрывали от всех свое употребление наркотиков и которые, несмотря на это, обрели свободу от наваждения и вынужденного употребления. Хотя многим из нас до самого последнего момента нравилось употреблять наркотики, мы все равно искали выздоровления. Мы просто не могли больше выплачивать дань, которой обложило нас употребление наркотиков. Когда мы признали свое бессилие и попытались найти помощи у других, бремя нашего секрета было с нас снято.

Такой же принцип применим ко всем секретам, отягощающим нашу жизнь. Только раскрыв свои секреты, мы сможем найти облегчение и освободиться от того, что вызывало стыд.

❖

Только сегодня: Мои секреты могут делать меня больным только до тех пор, пока они остаются в секрете. Сегодня я поговорю со своим спонсором о моих секретах.

«Приводя свои мысли в соответствие с духовными принципами, мы вольны становиться теми, кем хотим».

Базовый текст, с. 132

❖

Зависимость по-своему формировала образ наших мыслей. Как только болезнь полностью завладела нашей жизнью, наши мысли перестали быть такими, какими они были прежде. Появилась тяга к наркотикам, поменялись настроение и поведение, и сам строй нашей жизни.

Каждый из духовных идеалов нашей программы по-своему служит тому, чтобы выправить все те вывихи, которые возникли в нашем мышлении во время активной зависимости. Отрицанию противодействует принятие, скрытности – честность, изоляции – товарищество, а отчаянию – вера в любящую Высшую Силу. Духовные идеалы, которые мы обретаем в выздоровлении, исправляют образ наших мыслей и нашу жизнь, возвращая их к естественному состоянию.

А что же это за «естественное состояние»? Это состояние, к которому мы искренне стремимся, воплощение нашей заветной мечты. По каким признакам мы поймем, что это состояние наступило? Главный признак – это наш образ мысли, который формируется в выздоровлении под воздействием духовных идеалов, обретенных в развитии отношений с Богом, к пониманию которого мы пришли в АН.

Зависимость больше не искажает наши мысли. Сегодня наши жизни формируются выздоровлением и нашей Высшей Силой.

❖

Только сегодня: Я позволю духовным идеалам формировать образ моих мыслей. За счет этого я найду образ своей Высшей Силы.

«С самого начала выздоровления мы обнаружили, что получаем удовольствие не от материальных вещей, а от самих себя».

Базовый текст, с. 135

❖

Некоторые из нас пришли к Анонимным Наркоманам полностью обнищавшими из-за нашей болезни. Все, что когда-то имели, мы потеряли вследствие своей зависимости. Став чистыми, мы бросили все свои силы на то, чтобы восстановить материальное благополучие, но и это не давало нам ничего, кроме еще большей неудовлетворенности своей жизнью.

Некоторые члены АН пытались уменьшить свою эмоциональную боль с помощью материальных ценностей. Не состоялось свидание? Надо что-нибудь купить. Умерла собака? Надо сходить в торговый центр. Проблема в том, что эмоциональное равновесие невозможно купить, даже в рассрочку.

По существу, в материальных вещах нет ничего плохого. Они могут сделать жизнь более удобной или более роскошной, но они не смогут сделать нас счастливыми. В таком случае, где же мы найдем настоящую радость? Мы знаем; ответ на этот вопрос заключен в нас самих.

Когда мы обрели радость? Когда предложили свою помощь в служении, не ожидая никакой награды взамен. Мы нашли настоящую теплоту среди других людей – не только в АН, но и в наших семьях, взаимоотношениях, в обществе. И мы обрели самый надежный источник удовлетворения в нашем осознанном контакте с Богом. Внутреннее спокойствие, чувство уверенности в выбранном пути и эмоциональная стабильность приходят не от материальных вещей, а из нашего внутреннего мира.

❖

Только сегодня: Настоящую радость нельзя купить. Я буду искать свою радость в служении, в Сообществе, в Высшей Силе – я буду искать внутри себя самого.

«Мы сосредоточиваем свое внимание на том, что у нас не получается, и игнорируем лучшие моменты нашей жизни».

Базовый текст, с. 102

❖

Очень легко быть благодарными, когда все идет гладко. Если мы получаем повышение по службе, то мы благодарны. Если мы женимся или выходим замуж, то мы благодарны. Если кто-нибудь удивляет нас приятным подарком или неожиданной любезностью, то мы благодарны. Но если мы ссоримся, разводимся или испытываем разочарование, то благодарность моментально улетучивается. Стоит произойти чему-то плохому, и мы уже ни о чем больше не можем думать и не замечаем всех замечательных вещей, которые могут происходить в то же самое время.

Это тот случай, когда мы можем использовать список благодарности. Мы садимся, берем ручку и бумагу и составляем список людей, которым мы благодарны. У каждого из нас есть люди, которые поддержали нас во время жизненных потрясений. Мы включаем в список духовные ценности, которые мы приобрели, потому что знаем, что просто не смогли бы выжить в сегодняшних обстоятельствах без этих ценностей. И последнее, но не менее важное, что мы вносим в список, – это наше выздоровление само по себе. Все, за что мы благодарны в своей жизни, переносится на бумагу.

Мы уверены, что можем записать сотни вещей в нашей жизни, которые вдохновляют нашу благодарность. Даже те из нас, кто страдает от тяжелого заболевания или полностью потерял материальное благополучие, смогут обнаружить в своей жизни подарки, духовные по своей природе, за которые мы можем сказать спасибо. Духовное пробуждение для зависимого человека – это самый ценный из всех возможных подарков.

❖

Только сегодня: Я составлю список вещей, как материальных, так и духовных, за которые я благодарен.

«…мы принимаем ответственность за свои проблемы на себя и видим, что в такой же мере несем ответственность за решение этих проблем».

Базовый текст, с. 122

❖

Те из нас, кто в совершенстве овладел умением перекладывать свою личную ответственность на других, могут попытаться вести себя точно так же и выздоровлении. Но очень скоро мы узнаем, что это не работает.

К примеру, мы решаем изменить каким-то образом свою жизнь; для этого мы звоним спонсору и спрашиваем, как нам следует поступить. Под предлогом поиска рекомендации мы на самом деле просим спонсора принять на себя ответственность за принятие решения по поводу нашей жизни. Или, может быть, у нас была стычка с кем-то на собрании, и поэтому мы просим лучшего друга этого человека извиниться за нас. Возможно, мы уже несколько раз за последний месяц перекладывали на друга свои обязанности по служению. Мы могли дойти даже до того, чтобы попросить друга проанализировать наше поведение и определить наши недостатки, вместо того чтобы самим проводить свою личную инвентаризацию.

Выздоровление – это то, над чем надо работать, его не поднесут нам на блюдечке с золотой каемочкой. Мы не можем перекладывать на друзей и на спонсора ответственность за работу, которую должны сделать сами. Мы выздоравливаем, принимая свои собственные решения, занимаясь своим собственным служением и работая по своим собственным Шагам. Делая это самостоятельно, мы получаем вознаграждение.

❖

Только сегодня: Я принимаю ответственность за свою жизнь и за свое выздоровление.

«Мы начинаем видеть, что любовь Бога все время была с нами и только ждала того, чтобы мы ее приняли».

Базовый текст, с. 58

❖

Любовь Бога – это преображающая сила, которая движет нашим выздоровлением. Эта любовь разрывает замкнутый круг безнадежности: употребление – ненависть к себе – и снова употребление. Эта любовь придает смысл нашей жизни, которая в какой-то момент стала бессмысленной. Эта любовь дает нам силы и внутреннюю уверенность в правильности выбранного пути в жизни – пути АН. Эта любовь открывает нам глаза на мир, и мы начинаем видеть все по-новому.

Исследуя свою жизнь сквозь призму любви, мы делаем потрясающее открытие: любящий Бог, к пониманию которого мы пришли совсем недавно, оказывается, всегда был с нами и всегда любил нас. Мы вспоминаем времена, когда просили помощи у Высшей Силы и получали ее. Мы вспоминаем даже такие случаи, когда мы не просили Божьей помощи, но все равно получали ее. Мы понимаем, что любящая Высшая Сила заботилась о нас все время, защищая нашу жизнь до тех пор, пока мы не смогли самостоятельно принять эту любовь.

Сила любви всегда была с нами. Сегодня мы благодарны за то, что смогли дожить до того дня, когда присутствие этой любви в нашей жизни и в окружающем мире стало совершенно очевидно для нас. Она наполняет жизнью само наше существование, ведет нас по пути выздоровления и показывает нам, как жить.

❖

Только сегодня: Я принимаю тот факт, что в моей жизни присутствует любовь Высшей Силы. Я осознаю, что эта любовь живет во мне самом и дает мне силы и руководство. Сегодня я заявляю об этом с уверенностью.

«Многие из нас молятся, когда нам плохо. Мы узнаем, что если будем молиться регулярно, то уже не будем страдать с такой частотой и с такой силой».

Базовый текст, с. 56

❖

Регулярная молитва и медитация – вот еще два ключевых элемента в нашем новом образе жизни. Активная зависимость – это ведь не просто вредная привычка, от которой можно было бы избавиться с помощью силы воли. Это была болезнь – негативная, истощающая зависимость, которая отнимала всю нашу позитивную энергию. Эта зависимость подавляла нас настолько, что не оставляла нам никакой возможности развивать в себе доверие к Высшей Силе.

С самого начала нашего выздоровления Высшая Сила стала той силой, которая принесла нам свободу. Сначала она подарила нам свободу от компульсивного употребления наркотиков, ведь сами мы не могли остановиться, даже зная, что наркотики нас убивают. Затем она освободила нас и от более глубоко затаившихся аспектов нашей болезни. Высшая Сила руководила нашей инвентаризацией. Она же давала нам силы и мужество, чтобы вслух признаться другому человеку в том, какой была наша жизнь; чтобы начать искать освобождение от дефектов характера, которые лежат в основе наших проблем; и, наконец, чтобы возместить ущерб, который мы причинили.

Наш первый контакт с Высшей Силой и первый опыт освобождения переросли в полноценную свободную жизнь. Чтобы поддерживать эту свободу, нам необходимо постоянно улучшать свой осознанный контакт с Высшей Силой с помощью регулярной молитвы и медитации.

❖

Только сегодня: Я приму на себя обязательство включить регулярную молитву и медитацию в свой новый образ жизни.

«Внимательно слушая других, мы слышим то, что помогает нам».

Базовый текст, с. 134

❖

Большинство из нас пришли в АН с очень слабым умением слушать. Но для того, чтобы использовать все преимущества «терапевтической ценности одного зависимого, помогающего другому», мы должны научиться слушать внимательно.

А что значит, в нашем случае, слушать внимательно? На собраниях это означает, что мы сосредотачиваемся на том, чем делится высказывающийся, в тот момент, когда он делится этим. Мы забываем о своих собственных мыслях и своем собственном мнении до тех пор, пока не закончится собрание. Вот тогда только приходит время разбираться в том, что мы услышали, чтобы решить, какими мыслями мы хотим воспользоваться, а над какими надо бы еще поразмыслить.

Своим умением внимательно выслушивать людей мы можем воспользоваться и в своей спонсорской работе. В беседах с нами новички часто рассказывают о «важных событиях» в их жизни. Нам эти события могут показаться пустяковыми, но для новичка с небольшим опытом чистой жизни они весьма значительны. Наша внимательность помогает нам сопереживать чувствам наших подопечных. Сопереживание помогает нам лучше понять, чем мы можем поделиться с ними.

Мы были неспособны внимательно слушать, когда находились в изоляции в результате своей зависимости. Сегодня эта способность помогает нам принимать активное участие в своем выздоровлении. Благодаря внимательности к тому, чем делятся с нами члены АН, мы получаем от них любовь и заботу и можем разделить эту любовь с другими во всей ее полноте.

❖

Только сегодня: Я буду стремиться к тому, чтобы стать внимательным слушателем. Я буду слушать внимательно, когда другие делятся со мной и когда я делюсь с другими.

«Что-то внутри этих людей кричит: «Достаточно, достаточно, хватит!» И тогда они готовы сделать этот первый и часто самый трудный шаг, чтобы справиться со своей болезнью».

Базовый текст, с. 224

❖

Достаточно ли мы нахлебались? Этот решающий вопрос мы должны задать себе перед тем, как приступить к работе по Первому Шагу Анонимных Наркоманов. Даже если мы пришли в АН, сохранив семью, карьеру и все внешние признаки благополучия, – это не имеет значения. Важно, что мы достигли эмоционального и духовного дна, которое предотвращает возврат к активной зависимости. Если мы достигли этого дна, то будем действительно готовы пойти на все, чтобы прекратить употреблять.

Когда мы исследуем свое бессилие, то задаем себе несколько простых вопросов. Могу ли я контролировать свое употребление наркотиков в любой форме? Какие неприятные для меня события произошли в результате моего употребления наркотиков? В чем проявляется неуправляемость моей жизни? Верю ли я в глубине души, что я – зависимый?

Если ответы на эти вопросы приводят нас к дверям Анонимных Наркоманов, значит, мы готовы сделать следующий шаг к жизни, свободной от активной зависимости. Если мы действительно считаем, что с нас хватит, то преисполнимся желанием пойти на все, чтобы обрести выздоровление.

❖

Только сегодня: Я признаю, что с меня хватит. Я готов к работе по Первому Шагу.

«Отдавая другим свою любовь… и не требуя ничего взамен, мы становимся более любящими, а делясь своим опытом работы по Программе, лучше понимаем, что такое духовность».

Базовый текст, с. 130

❖

В жизни большинства из нас есть один или два исключительно неприятных человека. Как же мы взаимодействуем с такими людьми в своем выздоровлении?

Во-первых, проводим самоанализ. Может, мы чем-то навредили этому человеку? Может, какими-то своими действиями или отношением спровоцировали его неприязнь к нам? Если это так, то нам захочется сделать так, чтобы впредь это не случалось. Мы признаем свою неправоту и просим Высшую Силу избавить нас от тех недостатков, которые мешают нам быть вежливыми и доброжелательными.

Во-вторых, будучи людьми, стремящимися к духовному росту, мы подходим к проблеме с позиции другого человека. Возможно, этот человек столкнулся с трудностями, которых мы не замечаем или о которых нам не известно, и эти трудности вынуждают его быть неприветливым. Как говорится, в выздоровлении мы стремимся «прощать вместо того, чтобы быть прощенными; понимать вместо того, чтобы быть понятыми».

И, наконец, если это в наших силах, мы ищем способ помочь другому человеку пережить его трудности, не оскорбляя при этом его достоинства. Мы молимся о его благополучии и духовном росте и о своей способности дарить людям безусловную любовь, которая так много значит для нас в выздоровлении.

Мы не можем изменить неприятных нам людей, так же как не можем и всем угождать. Но, применяя духовные принципы, которые мы узнали в АН, мы можем научиться любить их.

❖

Только сегодня: Высшая Сила, помоги мне служить другим людям, не требуя, чтобы они служили мне.

«Нам не нужно жить прошлым. Мы можем пересмотреть свои старые представления и идеи, можем постоянно улучшать их или заменять новыми».

Базовый текст, с. 13

❖

Большинство из нас, придя в программу, пытаются найти ценность в своем существовании, но не могут этого сделать. Увидеть свой огромный потенциал нам мешают многочисленные ограничения, которыми мы сами себя сковываем. Мы устанавливаем ограничения своей способности быть честными перед собой, ограничения своей способности быть полезными в работе, ограничения в риске, на который мы готовы пойти – этот список кажется бесконечным. Возможно, когда-то наши родители или учителя сказали нам, что мы никогда не добьемся успеха, и мы поверили в это. Понятное дело, с такой установкой мы не могли преуспеть в жизни. Если наш опыт жизни в обществе научил нас никогда не отстаивать свои интересы, то мы и не делали этого никогда, даже если в глубине души нам этого отчаянно хотелось.

В Анонимных Наркоманах нам предлагают процесс, который поможет распознать эти фальшивые ограничения. Благодаря Четвертому Шагу мы сделаем для себя открытие, что больше не хотим следовать правилам, которым нас когда-то научили. Нам не нужно всю жизнь быть жертвами своего прошлого опыта. Мы можем освободиться от представлений, которые тормозят наш рост. Мы в состоянии расширить свои горизонты, узнать новые идеи и получить новый опыт. Мы можем свободно смеяться, плакать и, кроме всего прочего, наслаждаться своим выздоровлением.

❖

Только сегодня: Я расширю свои горизонты и открою сознание для новых идей.

«Мы поняли, что не можем излечиться физически, умственно и духовно за один вечер».

Базовый текст, с. 34

❖

Случалось ли вам когда-нибудь встречать свой очередной юбилей чистоты с мыслью, что вы должны были бы уже гораздо дальше продвинуться в своем выздоровлении? Может быть, вам приходилось слушать новичков на собраниях или членов группы, у которых намного меньше чистого времени, чем у вас, и думать: «А ведь я только-только начинаю понимать, о чем они говорят!».

Довольно странно было бы думать, что, только начав выздоравливать, мы прямо сразу станем чувствовать себя прекрасно и без всяких трудностей будем справляться с жизненными «заморочками». Мы ожидаем, что наши физические проблемы решатся сами собой, мышление станет рациональным, а полноценная духовная жизнь возникнет за один вечер. Мы забываем о том, что провели много лет, истязая свое тело, отупляя свой мозг и подавляя свое осознание Высшей Силы. Мы не можем устранить весь этот вред за один день. Тем не менее, мы можем приступить к следующему Шагу, посетить еще одно собрание, помочь еще одному новичку. Понемногу мы выздоравливаем телесно и духовно – не за один вечер, а за долгое время.

❖

Только сегодня: Мое тело станет чуть более здоровым, сознание немного прояснится, а мои отношения с Высшей Силой укрепятся.

«Это дорога духовного роста. Мы меняемся каждый день.… Этот рост - результат не столько желаний, сколько действий и молитв».

Базовый текст, с. 45

❖

Наше духовное состояние не может быть статичным; его можно сравнить с подъемом по эскалатору, который едет вниз: если мы не идем вверх, то начинаем снижаться. Если мы перестанем совершать действия, наша духовность потеряет импульс к росту. Постепенно наш рост замедлится, затем прекратится, а потом начнется откат. Наша терпимость истощится, готовность служить на благо других ослабнет, а сознание сузится и станет закрытым. Очень скоро мы вернемся к тому, с чего начали: к состоянию войны со всем миром и к неспособности выносить даже самих себя.

Есть только один способ не допустить подобного развития событий – активно участвовать в программе духовного роста. В молитвах мы просим Силу, более могущественную, чем наша собственная, дать нам знания, выходящие за рамки того, что мы когда-либо знали. Мы сохраняем непредубежденность к тому, чем другие делятся с нами, и, таким образом, учимся чему-то новому. Мы демонстрируем свою готовность применять на практике новые идеи и новые способы поведения – из всего этого складывается наш совершенно новый образ жизни. Наш духовный прогресс набирает скорость, благодаря центробежной силе, сообщаемой ему нашей Высшей Силой, которую мы с каждым днем начинаем все лучше и лучше понимать.

Вниз или вверх – либо одно, либо другое, третьего не дано. Делая свой выбор, мы решаем в пользу духовного роста. Мы поняли, что источником энергии для нашего выздоровления являются не мечты и иллюзии, а только молитва и действия.

❖

Только сегодня: Единственная постоянная черта моего духовного состояния – это его непостоянство. Я не могу полагаться на программу вчерашнего дня. Сегодня я стремлюсь к новому духовному росту с помощью молитвы и моих действий.

«Симптомом нашей болезни является отчуждение, и только искреннее стремление поделиться своими трудностями освободит нас для выздоровления».

Базовый текст, с. 105

❖

Правда связывает нас с жизнью, тогда как страх, изоляция и нечестность отчуждают от нее. Когда мы употребляли наркотики, то изо всех сил старались скрыть как можно больше правды о себе от как можно большего количества людей. Страх не позволял нам открыться людям, обеспечивая защиту против того, что другие могли бы сделать, если бы мы показались уязвимыми. Но страх в то же время не позволял нам входить в контакт с миром, в котором мы жили. Мы жили как чужаки на своей собственной планете, всегда одинокие, и с каждой минутой наше одиночество усиливалось.

Двенадцать Шагов и Сообщество выздоравливающих зависимых дают таким людям, как мы, место, где мы можем чувствовать себя в безопасности, рассказывая другим правду о себе. Теперь мы можем честно признаться в своем бессилии перед зависимостью. Даже если нам кажется, что это признание огорчает и унижает нас, мы не боимся его сделать, потому что мы познакомились со многими людьми, побывавшими в точно таком же положении, – и среди них мы в безопасности. Продолжая работать по Шагам, мы рассказываем все больше и больше правды о себе другим людям. Чем больше мы открываемся, тем прочнее становится наша связь с окружающим миром.

Сегодня у нас нет необходимости прятаться от реальности. Отношения с людьми, места, вещи – все это часть нашей жизни. Мы принимаем их такими, какие они есть, и признаем свою связь с ними. Каждый день мы не упускаем случая, чтобы спросить себя: «Правду ли я говорю?». Проявив честность, мы с каждым разом все дальше уходим от одиночества, которое характерно для нашей зависимости, и все ближе подходим к свободе, которую может дать нам выздоровление.

❖

Только сегодня: Правда – это моя связь с реальностью. Сегодня я найду время, чтобы спросить себя: «Правду ли я говорю?».

«Мы понимаем: для того, чтобы оставаться продуктивным, ответственным членом общества, необходимо ставить выздоровление на первое место».

Базовый текст, сс. 133-134

❖

Собрания – это потрясающая вещь! На каждом собрании, которое мы посетили, мы встречались с другими зависимыми, чтобы поделиться опытом, силой и надеждой. То, чему мы научились на собраниях, мы использовали в своем выздоровлении каждый день.

А тем временем жизнь идет своим чередом. Работа, семья, друзья, учеба, спорт, развлечения, общественная деятельность, гражданский долг – все это требует нашего времени. В суете насущных забот нам порой приходит в голову вопрос: «Сколько же еще мне нужно ходить на эти собрания?».

Давайте подумаем об этом. Могли ли мы оставаться чистыми сами по себе до прихода к Анонимным Наркоманам? Что же дает нам повод думать, что теперь мы сможем это делать? Затем надо рассмотреть нашу болезнь как таковую: хронический эгоцентризм, одержимость, компульсивное поведение. Все эти черты проявляются во многих сферах нашей жизни. Так сможем ли мы жить и радоваться жизни, если перестанем заниматься лечением нашей болезни? Нет.

«Обычным» людям можно не волноваться о таких вещах, но мы – не «обычные» люди, мы – зависимые. Мы не можем притвориться, что у нас нет хронического и неизлечимого заболевания, потому что оно у нас есть. Без программы мы можем просто не выжить, и тогда нам уже не надо будет переживать по поводу работы, учебы, семьи и всего остального. Собрания АН дают нам поддержку и направляют нас на пути выздоровления от зависимости. Эти собрания позволяют нам жить настолько полноценно, насколько это только возможно.

❖

Только сегодня: Я хочу жить и радоваться жизни. Чтобы сделать это, я поставлю свое выздоровление во главу угла.

«Мы прилагаем все усилия к тому, чтобы решать самые насущные проблемы, и не трогаем остальные. Мы делаем только то, что нам по силам, и, по мере того, как продвигаемся вперед по пути выздоровления, нам начинают открываться новые возможности для развития».

Базовый текст, с. 69

❖

Говорят, что выздоровление – это очень просто, нам просто нужно изменить абсолютно все! Это может показаться почти непосильной задачей, особенно когда мы только что попали в Анонимные Наркоманы. Кроме того, не от хорошей жизни мы явились на свое первое собрание. Напротив, очень многие из нас пришли в АН в разгар самого тяжелого кризиса в жизни. Нам было нужно выздороветь, и побыстрее!

Мы можем остолбенеть, узнав, какие грандиозные перемены в жизни нам предстоит совершить. Мы думаем, что не можем сделать все, что от нас требуется, по крайней мере, не все сразу. С чего начать? Скорее всего, мы уже начали. Мы сделали главное, что надо было сделать в первую очередь: прекратили употреблять наркотики и начали ходить на собрания.

Что нам делать дальше? Почти то же самое, только чуть больше: все, что от нас зависит в данную минуту. Мы идем по тропе выздоровления, шаг за шагом продвигаясь вперед. Нам не нужно волноваться о том, что ждет нас впереди – мы решаем проблемы по мере поступления. Медленно, но верно мы будем продвигаться по тропе выздоровления, каждый день приближаясь к тому, чтобы стать тем человеком, каким бы мы хотели быть.

❖

Только сегодня: Я буду идти по пути выздоровления шаг за шагом, занимаясь тем, что является для меня главным в данный момент.

«Зачастую в процессе выздоровления мы сталкиваемся с различными кризисами, например, смертью близких людей…»

Базовый текст, с. 128

❖

У каждой жизни есть начало и конец. Однако, когда наступает конец жизни кого-то из наших близких и любимых, нам бывает очень трудно принять их неожиданный уход навсегда. Наше горе может быть таким глубоким, что становится страшно, что оно накроет нас с головой – но этого не случится. Наша скорбь может затмить собой все чувства, что мы когда-либо испытывали, но она пройдет.

Не нужно избегать переживаний, связанных с потерей любимого человека. Смерть и печаль – это составляющие полноценной «жизни по законам жизни». Давая волю этим чувствам, мы полнее реализуем как свое выздоровление, так и свою человеческую суть.

Иногда реальность смерти другого человека подводит нас к осознанию того, что и мы сами смертны. Мы пересматриваем свои приоритеты, начинаем ценить тех близких людей, которые все еще находятся рядом с нами. Мы не будем жить вечно, и наши близкие с нами не навсегда. Мы хотим взять от жизни самое лучшее, пока она еще продолжается.

Может случиться так, что смерть любимого человека поможет нам укрепить свой осознанный контакт с Высшей Силой. Если мы помним, что, будучи в беде, мы всегда можем обратиться к этому источнику силы, то сможем пережить все, что происходит в нашей жизни.

❖

Только сегодня: Я приму потерю того, кого люблю, и обращусь к своей Высшей Силе, чтобы та укрепила меня и помогла принять мои чувства. Я проявлю самую большую любовь к тем, кто делит со мной жизнь сегодня.

«В новой жизни у нас появляется прочная дружба, мы получаем тепло и заботу от зависимых, которые делятся с нами своим выздоровлением».

IP № 19 ***Принятие себя***

❖

Большинство из нас приходят в Анонимные Наркоманы, практически не имея настоящих друзей. И большинство из нас поначалу не имеют ни малейшего представления о том, как надо строить прочную дружбу. Со временем, однако, мы понимаем, что над дружбой надо трудиться. Время от времени все дружеские отношения проходят испытание на прочность. Как и любые взаимоотношения, дружба – это процесс, которому надо учиться.

Наши друзья могут сказать нам правду о нас самих – потому что они нас любят. Видимо, в дружбе подтверждается правота старой поговорки о том, что «правда даст вам свободу, но сперва она вас выведет из себя». Это может затруднить дружеские отношения. Может дойти до того, что мы начнем избегать каких-то собраний, чтоб только не встречаться с друзьями. Но, в конце концов, становится ясно, что наши друзья говорят нам какие-то вещи, потому что переживают о нас. Они желают нам добра. Наши друзья принимают нас, несмотря на наши недостатки. Они понимают, что мы не совершенны, но работаем над собой.

Друзья всегда приходят на помощь, когда мы сами себе не в состоянии помочь. Друзья помогают нам позитивно смотреть на какие-то события в нашей жизни и в выздоровлении. Нам важно развивать дружеские отношения, потому что мы поняли, что выздоравливать в одиночку невозможно.

❖

Только сегодня: Я испытаю благодарность за то, что у меня есть друзья. Я буду хорошим другом.

«Мы узнаем о своем духовном росте тогда, когда находим в себе силы протянуть руку помощи другим».

Базовый текст, с. 72

❖

Вероятно, одним из самых высоких порывов человеческого сердца является желание изменить мир, внести в него свой, особенный вклад. У каждого из нас, независимо от того, чем мы обладаем, есть что предложить миру.

Всем нам на пути выздоровления, скорей всего, встречался кто-то, кто в нужный момент смог сделать для нас невозможное. Это мог быть кто-то, кто рассмешил нас на нашем первом собрании, или это был добрый и отзывчивый спонсор, или понимающий друг, поддержавший нас в период эмоциональных сложностей, – кем бы ни был этот человек, ему удалось полностью изменить мир.

Выздоровление – это дар, которым с нами поделились другие выздоравливающие зависимые. Мы благодарны за это. И, чтобы выразить свою благодарность, мы бескорыстно делимся с другими тем, что было бескорыстно дано нам самим. Каждый из нас несет свою, индивидуальную весть, и, может быть, какому-то новичку поможет именно наш опыт, и мы станем теми, кто изменит мир для него.

Существует много способов служить нашему Сообществу. Со временем мы все узнаем, что какой-то вид служения удается нам лучше, чем другим, но надо помнить, что все виды служения одинаково важны. Если у нас есть желание заниматься служением, то мы обязательно найдем тот единственный и уникальный способ внести свой, особенный вклад.

❖

Только сегодня: Я могу внести свой вклад в то, чтобы сделать мир лучше. Сегодня я предложу кому-то руку помощи.

«До того, как мы стали чистыми, большинство наших поступков были импульсивными. Сегодня мы стараемся сначала думать, а потом – действовать. Мы свободны».

Базовый текст, с. 114

❖

Жизнь – это череда решений, действий и последствий. Когда мы употребляли, наши решения обычно принимались под воздействием нашей болезни и выливались в саморазрушающие действия с жуткими последствиями. Мы стали относиться к принятию решений как к нечестной игре, в которой старались принимать как можно меньше участия.

Учитывая это, многим из нас очень трудно учиться принимать решения в выздоровлении. Работая по Двенадцати Шагам, мы постепенно приобретаем опыт принятия здравых решений, которые приводят к положительным результатам. Мы просим Высшую Силу позаботиться о нас в тех сферах, где раньше на нашу жизнь и волю воздействовала наша болезнь. Мы исследуем свои ценности и свои поступки, анализируем то, что обнаружили, с человеком, которому доверяем, и просим Бога, как мы его понимаем, избавить нас от наших недостатков. Работая по Шагам, мы освобождаемся от влияния нашей болезни и учимся принципам, которые могут помочь нам в принятии решений во всех наших делах.

Сегодня нам нет нужды принимать решения, продиктованные нашей болезнью, и переживать их последствия. Наша вера помогает нам принимать хорошие решения, и она же дает мужество и силу, чтобы претворять их в жизнь. А результат такого принятия решений – это сама жизнь, которая стоит того, чтобы жить.

❖

Только сегодня: Я воспользуюсь принципами Двенадцати Шагов, чтобы принять здравые решения. Я попрошу Высшую Силу дать мне сил для претворения этих решений в жизнь.

«Мы учимся соблюдать осторожность, когда молимся о каких-то конкретных вещах».

Базовый текст, с. 57

❖

Во время употребления наркотиков мы обычно не молились о том, чтоб исполнять волю Бога. Напротив, в большинстве случаев мы молились о том, чтобы Бог все исполнил за нас – вытащил нас из того хаоса, который мы сами создали вокруг себя. Мы требовали чудес. Когда мы начинаем практиковать Одиннадцатый Шаг, наш стиль молитвы и отношение к ней меняются. Мы понимаем, что, только подчинив свою волю Силе, более могущественной, чем наша собственная, мы найдем выход из проблем, в которые сами себя загнали.

В выздоровлении мы учимся принятию. В своих молитвах и медитациях мы стремимся узнать, как нам следует реагировать на возникающие в нашей жизни обстоятельства. Мы прекращаем бороться, признаем несостоятельность своих представлений о том, как все должно происходить в жизни, просим дать нам необходимое знание и ждем ответа. Не стоит ожидать ярких вспышек света и раскатов грома. Мы получим ответ, когда к нам придет спокойное чувство уверенности, что наша жизнь идет верным путем и что Сила, более могущественная, чем наша собственная, направляет нас на путь истинный.

У нас есть выбор: продолжать тратить свое время на борьбу с обстоятельствами или просто положиться на волю Бога. Если мы будем просто плыть по течению жизни, то сможем обрести умиротворение.

❖

Только сегодня: Я откажусь от своих ожиданий, обращусь к Высшей Силе за руководством и приму жизнь такой, какая она есть.

«Мы постепенно обретаем свободу от тяжести обломков нашего прошлого».

Базовый текст, с. 51

❖

Если мы начинаем Девятый Шаг, значит, мы уже достигли волнующей стадии своего выздоровления. Мы так давно мечтали исправить свою жизнь. Ведь именно ущерб, который мы нанесли себе и другим, и стал для многих из нас основной причиной обратиться за помощью. Теперь у нас есть возможность убрать обломки, оставшиеся от крушения нашей жизни, и исправить ошибки прошлого.

Мы потратили много времени и сил на подготовку к этому Шагу. Когда мы пришли в АН, нам совсем не хотелось восстанавливать руины, в которые превратилось наше прошлое. Мы приступили к этому процессу, когда начали проводить личную инвентаризацию. Затем мы позволили немногим избранным – себе, Высшей Силе и какому-то другому человеку – внимательно осмотреть руины нашего прошлого. Мы взглянули на свои недостатки, которые и были основным источником хаоса в нашей жизни, и попросили об избавлении от них. Наконец, мы составили список ошибок – всех до единой, – которые необходимо исправить, и преисполнились желанием сделать это.

Теперь у нас есть возможность возместить причиненный нами ущерб и, таким образом, освободиться от обломков прошлого, которые все еще валяются тут и там в нашей жизни. К этому нас подвело все, что мы делали до сих пор в АН. Мы подошли к моменту, когда Девятый Шаг стал нашей естественной потребностью. С помощью Двенадцати Шагов и нашей Высшей Силы мы устраняем заторы, которые так долго преграждали наш путь к прогрессу. Мы обретаем свободу жить.

❖

Только сегодня: Я воспользуюсь возможностью восстановить свою жизнь. Я испытаю освобождение от обломков моего прошлого.

«Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».

Десятый Шаг

❖

Ежедневный Десятый Шаг помогает нам не сбиться с духовного пути. Каждый из нас делает самоанализ по-своему. Но есть несколько универсальных вопросов, которые будут полезны всем без исключения. Вот два ключевых вопроса Десятого Шага: «Честен ли я сам перед собой, в своих поступках и своих помыслах? Помолился ли я о знании Божьей воли и даровании мне сил для ее осуществления?». Честно ответив на эти два вопроса, мы сможем более тщательно проанализировать свой день.

Если мы анализируем свои отношения с другими людьми, то можем задать себе такие вопросы: «Причинил ли я кому-то сегодня вред прямо или косвенно? Не надо ли мне извиниться перед кем-то за свои сегодняшние поступки?». Нам не придется проводить более глубокий самоанализ, если мы будем вовремя задавать себе простые вопросы: «В чем я был не прав? Как мне лучше поступить в следующий раз?».

Есть и другие вопросы, которые становятся важными для нас благодаря АН: «Хорошо ли я относился к себе сегодня? Сделал ли что-то хорошее для другого человека, не ожидая ничего взамен? Не потерял ли я веру в любящую Высшую Силу?».

Десятый Шаг – это профилактический шаг программы АН. Благодаря Десятому Шагу наше выздоровление продолжает приносить нам радость.

❖

Только сегодня: Я не забуду проанализировать свой день. Если я причинил кому-то ущерб, то возмещу его и подумаю о том, как впредь не допустить такого.

«Появилась необходимость в изменении личности и тех жизненных стереотипов, которые вели нас к разрушению».

Базовый текст, с. 18

❖

Активная зависимость разжигала в нас желание смерти. Смерть ходила рядом с нами, и с каждым употреблением мы приближали ее. Да и сам наш образ жизни постоянно толкал нас на риск. Жизнь зависимого человека дешево продается каждый день, с каждой дозой.

В выздоровлении мы первым делом сворачиваем с пути употребления. Оставаясь чистыми, мы начинаем свое путешествие по новой жизни. Но наше саморазрушительное поведение обычно не заканчивается, когда мы перестаем употреблять. Даже в выздоровлении мы можем все еще относиться к себе так, как будто мы никчемны. А когда мы плохо к себе относимся, то и чувствуем себя плохо. А когда мы чувствуем себя плохо, то ищем облегчения – и тогда мы можем даже прибегнуть к старому способу, то есть к наркотикам.

Выбрать выздоровление – значит выбрать жизнь. Каждый день мы решаем для себя, хотим ли мы жить и быть свободными. Каждый раз, когда нам удается избежать саморазрушительного поведения, мы подтверждаем, что наш выбор – это выздоровление.

❖

Только сегодня: Мой выбор – жизнь, поэтому я выбираю выздоровление. Я буду заботиться о себе.

«Наши недостатки растут в темноте и умирают при дневном свете».

Базовый текст, с. 39

❖

Пятый Шаг предлагает нам открыть свою истинную природу Богу, себе и какому-то другому человеку. Речь вовсе не идет о том, чтобы рассказывать всем и каждому все свои мелкие секреты. Пятый Шаг не требует от нас, чтобы мы всему миру признались во всех постыдных или пугающих мыслях, которые когда-либо приходили нам на ум. Он всего лишь предлагает нам понять, что наша скрытность в отношении секретов не доведет нас до добра, а только причинит вред.

Тайная сторона нашей жизни получит власть над нами, если мы поддадимся нежеланию раскрыть свою истинную природу хотя бы одному-единственному человеку. Когда секреты держат нас под контролем, они вбивают клин между нами, нашей Высшей Силой и теми вещами, которые мы ценим больше всего в своем выздоровлении.

Если мы расскажем свои страшные тайны хотя бы одному человеку – спонсору или близкому другу, он, скорее всего, не отвергнет нас. Нас принимают такими, какие мы есть, и это – вознаграждение за нашу открытость. Пролив свет на свои тайны, мы понимаем, что это не так уж страшно, а секреты потеряли власть над нами.

❖

Только сегодня: Я могу лишить свои секреты власти надо мной, если поделюсь ими с каким-то человеком.

«Шаги предлагают нам «уйти от жизни, где прежде царили чувство вины и угрызения совести. Наше будущее будет другим потому, что нам уже не нужно избегать тех людей, которым мы причинили зло. В результате… мы приобретаем новую свободу, которая может положить конец нашей изоляции».

Базовый текст, сс. 48-49

❖

Многие из нас приходят в Анонимные Наркоманы с горьким сожалением по поводу своего прошлого. Благодаря Шагам мы начинаем расставаться с этими сожалениями. Мы изучаем свою жизнь, признаем ошибки прошлого и исправляем их, возмещая ущерб и стараясь изменить свое поведение в настоящем. Эти действия приносят нам радостное чувство свободы.

Нам больше не нужно сожалеть о своем прошлом или отрицать его. Как только мы возместили причиненный нами ущерб, эту страницу прошлого можно считать перевернутой. С этого момента нас перестает постоянно угнетать то, откуда мы пришли. По-настоящему важным становится лишь то, куда мы идем.

В АН мы начинаем смотреть в будущее. Конечно, это не отменяет принцип одного дня – мы живем и остаемся чистыми только сегодня. Но, оказывается, мы еще можем ставить себе цели на будущее, мечтать и ждать радостей, которые принесет нам жизнь в выздоровлении. Мысли о будущем концентрируют наше внимание на том, куда мы движемся, без сожалений и угрызений совести по поводу прошлого. В конечном счете, трудно двигаться вперед, если мы все время оглядываемся назад.

❖

Только сегодня: Шаги освободили меня от сожаления о моем прошлом. Сегодня я устремлен в будущее – в свою новую жизнь в выздоровлении.

Поступая хорошо, чувствуешь себя хорошо

«Мы исследуем наши действия, реакции и побуждения. Зачастую мы понимаем, что поступили лучше, чем нам казалось».

Базовый текст, с. 53

❖

Часто можно определить, как мы себя чувствуем, взглянув на то, как мы обращаемся с другими людьми. Когда мы находимся в мире с собой, то, скорее всего, будем и к людям относиться с уважением и сочувствием. Однако если мы находимся в беспокойном состоянии, то станем нетерпеливыми и нетерпимыми к другим. Если мы регулярно проводим самоанализ, то сможем заметить закономерность: мы плохо обращаемся с людьми тогда, когда плохо себя чувствуем.

Но у этой медали есть и другая сторона, которую порой бывает трудно заметить во время самоанализа: если мы хорошо относимся к людям, то начинаем и себя чувствовать лучше. Достаточно просто сопоставить эти две стороны медали, чтобы начать вести себя по-новому.

Когда нам плохо, мы можем сделать паузу, чтобы помолиться и попросить сил и руководства. Затем мы принимаем решение, что будем проявлять к окружающим нас людям доброту и мягкость, иными словами, относиться к ним так, как бы нам хотелось, чтобы относились к нам. Решение проявить доброту к людям станет источником счастья и умиротворения, которого нам всем так хочется. А радость, которую мы испытываем, в свою очередь, поднимет настроение тем, кто нас окружает, и от них будет снова передаваться нам самим.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что, если я изменю свои поступки, за ними изменятся и мысли.

«Проблемы, казавшиеся безнадежными, легко разрешились.
Наша болезнь приостановлена,
и теперь возможно все».

Базовый текст, с. 134

❖

Программа АН дала нам такую свободу, о какой мы никогда и не мечтали. И все же в повседневной суете мы порой забываем о том, как много нам дано. Как именно изменилась наша жизнь в Анонимных Наркоманах?

В первую очередь, выздоровление освободило нас от необходимости употреблять наркотики. Нам больше не надо тратить все свои силы на то, чтобы удовлетворить свою зависимость. Нам больше не надо подвергать себя опасности, унижаться и мучить себя и других только ради того, чтобы заполучить очередную дозу «кайфа». Одно только воздержание от употребления существенно облегчило нашу жизнь.

Но Анонимные Наркоманы дали нам гораздо больше, чем просто воздержание от употребления, – нам дана совершенно новая жизнь. Мы провели инвентаризацию и выявили дефекты своего характера, которые так долго препятствовали нашему росту, мешая нам жить и радоваться жизни. Мы признались в этих недостатках, приняли на себя ответственность за них и стали просить сил, которые нужны нам, чтобы изменить себя и начать жить по-новому. Наша домашняя группа дарит нам теплоту и поддержку, которая помогает нам продолжать выздоравливать. И, в довершение всего, у нас есть любовь, забота и руководство Бога, к пониманию которого мы пришли в АН.

Выздоравливая день за днем, мы порой забываем, как сильно изменилась наша жизнь в Анонимных Наркоманах. Ценим ли мы по-настоящему то, что дала нам программа?

❖

Только сегодня: Выздоровление подарило мне свободу. Я встречу этот день с надеждой и преисполнюсь благодарностью за то, что сегодня невозможное становится возможным для меня.

❖ ❖ ❖

Сентябрь

❖ ❖ ❖

«Мы способны принимать мудрые и проникнутые любовью решения, основанные на принципах и идеалах, которые имеют настоящую ценность в нашей жизни».

Базовый текст, с. 132

❖

Зависимость дала нам определенный набор ценностей и принципов, которые мы применяли в жизни. Одна из ценностей гласила: «Надо давать сдачи обидчику – если толкнешь меня, я тебя изобью». «Моё не отдам, – вот еще одна ценность, рожденная нашей болезнью. – Раз уж я забрал это у тебя, то не отдам, потому что теперь это моё». Эти ценности были скорее оправданием, чем ценностями вообще, – и они, конечно же, не помогали нам принимать мудрые и милосердные решения. Собственно, они помогали только тому, чтобы закапываться все глубже и глубже в могилу, которую мы и так уже для себя вырыли.

Двенадцать Шагов дают нам более чем достаточный набор истинных ценностей, таких, которые помогают нам жить в гармонии с собой и теми, кто нас окружает. Мы начинаем полагаться не на себя, семью или общество, а на Высшую Силу – и при этом чувствуем себя так безопасно, что можем доверять и обществу, и семье, и даже самим себе. Мы учимся быть честными несмотря ни на что – и наша честность помогает нам не делать того, что потом пришлось бы скрывать. Мы учимся брать на себя ответственность за свои поступки. «Это – моё» заменяется духовным принципом бескорыстия. Наши новые ценности помогают нам принимать ответственное, продуктивное и деятельное участие в окружающей нас жизни. Эти ценности не закапывают нас в могилу, наоборот, они возрождают нас к новой жизни.

❖

Только сегодня: Я благодарен за обретенные ценности. Я благодарю их за то, что они дали мне способность принимать мудрые и милосердные решения как ответственному и продуктивному члену общества.

«Ежедневная работа по Программе Двенадцати Шагов придает нам сил для того, чтобы измениться и стать людьми, находящимися под чутким руководством Высшей Силы».

Базовый текст, с. 109

❖

Кем мы были и кем мы стали? Существует много ответов на эти вопросы. Один из них очень прост: мы были зависимыми и пришли в Анонимные Наркоманы, потому что наша зависимость убивала нас. В АН мы получили свободу от одержимости наркотиками и компульсивного употребления. И наша жизнь изменилась.

Но это только верхушка айсберга. Если копнуть поглубже – кем мы были на самом деле? В прошлом мы были обессиленными и неуправляемыми людьми. Нам казалось, что мы существуем совершенно бесцельно, и жить нам вообще не стоит. Для нас самих наша жизнь представляла не больше ценности, чем для наших родственников, друзей или соседей.

А кем мы стали на самом деле? Сегодня мы не просто чистые зависимые, мы – люди, у которых есть цель, направление в жизни и Сила, более могущественная, чем наша собственная. Практикуя Двенадцать Шагов каждый день, мы начали понимать, как сильно зависимость искорежила наши чувства, побуждения и поведение. Медленно, но верно жизнеутверждающая сила Высшей Силы вытесняет разрушительную силу болезни из нашей жизни.

Выздоровление означает не просто чистоту – оно означает обретение силы. Мы не просто избавились от вредной привычки – мы сделали шаг к новой жизни, и теперь становимся новыми людьми, которых Высшая Сила ведет по пути выздоровления.

❖

Только сегодня: В моем распоряжении есть руководство, которое было мне необходимо, чтобы стать другим человеком. Сегодня я еще больше сближусь с моей Высшей Силой и оставлю еще дальше в прошлом свое бесцельное существование.

«Смирение – это побочный продукт, который позволяет нам расти и развиваться в атмосфере свободы и избавляет нас от страха, что наши коллеги по работе, семьи или друзья узнают, что мы являемся зависимыми».

Базовый текст, с. 95

❖

Многие из нас далеко не сразу поняли, почему «анонимность – это духовная основа всех наших традиций». Нас разбирало любопытство: какой смысл кроется в этой фразе? Какое отношение имеет анонимность к духовности?

И вот ответ: непосредственное отношение! Сохраняя и укрепляя свою анонимность, мы получаем духовное вознаграждение, которое выходит за рамки того, что мы можем постичь. Огромное преимущество имеют те хорошие дела, которые мы делаем для кого-нибудь, никому о них не рассказывая. Кроме того, преодолевая желание гордо заявить о своем членстве в АН всему свету – в сущности, лишь для того, чтобы все признали, какие мы хорошие, – мы начинаем ценить свое выздоровление еще больше.

Выздоровление – это дар, полученный нами от Силы, более могущественной, чем наша собственная. Если мы станем хвастаться этим даром, как будто бы он является только нашей собственной заслугой, то станем спесивыми и напыщенными. Сохраняя свою анонимность, мы обретаем смирение и чувство благодарности. Выздоровление само по себе очень ценно; публичное признание не может сделать его более ценным, чем оно уже есть.

❖

Только сегодня: Выздоровление само по себе награда; я не нуждаюсь в публичном признании. Я сохраню и укреплю свою анонимность.

«Мы стараемся не забыть, что, когда возмещаем ущерб, в первую очередь делаем это для самих себя».

Базовый текст, с. 50

❖

До тех пор, пока мы не возместим ущерб, который нанесли другим, наша душа будет замусорена ненужными вещами. Мы несем в себе дополнительный груз невысказанных извинений, сдерживаемых обид или невыраженных раскаяний. Это похоже на беспорядок в доме. Мы могли бы уйти, чтобы только не видеть беспорядка, или, может быть, просто переступить через груду хлама и сделать вид, что не замечаем ее. Но, игнорируя беспорядок, мы не заставим его исчезнуть. В конечном счете, грязные тарелки, затоптанный ковер и забитые доверху мусорные ведра остаются на своих местах до тех пор, пока их не вычистят.

С хаосом в душе точно также трудно, как и в доме, где царит беспорядок. Кажется, что мы все время продираемся через горы мусора, оставшиеся со вчерашнего дня. Каждый раз, когда мы оборачиваемся и пытаемся куда-то пойти, что-то преграждает нам путь. Чем дольше мы пренебрегаем собственной ответственностью за исправление ошибок, тем больший хаос возникает в нашей душе. И мы даже не можем пригласить никого прибраться. Нам приходится выполнять работу самим.

Мы получаем глубокое чувство удовлетворения от исправления собственных ошибок. Наш дух радуется свободе и возможности действительно наслаждаться выздоровлением – точно так же, как мы сами бы радовались возможности насладиться солнечным светом, проникающим в наше жилище сквозь чистые окна после того, как мы провели уборку. И, после того, как большой беспорядок будет устранен, все, что нам надо делать – это прибирать за собой по мере продолжения нашего жизненного пути.

❖

Только сегодня: Я избавлюсь от хаоса в душе путем возмещения ущерба, который я нанес.

«Мы понимаем, что страдаем от заболевания, а не от моральных затруднений. Мы неизлечимо больны…».

Базовый текст, с. 19

❖

Для многих из нас Анонимные Наркоманы стали выходом из тупика, в котором мы находились уже очень давно. Мы удивлялись, почему мы всегда чувствовали себя одиноко, даже находясь в толпе? Почему мы делали так много безумных, разрушающих нас вещей? Почему мы так часто чувствовали себя плохо? И как получились, что наша жизнь пришла в такой беспорядок? Мы думали, что мы безнадежно плохие или, может быть, безнадежно безумные.

Учитывая это, легко понять, каким облегчением для нас было узнать, что мы страдаем от заболевания. Зависимость – *вот* что было источником наших проблем. Мы узнали, что эту болезнь можно лечить. И в процессе лечения мы можем начать выздоравливать.

Сегодня, когда мы видим, как симптомы этой болезни проявляются в нашей жизни, нам не нужно отчаиваться. В конце концов, мы страдаем от болезни, поддающейся лечению, а не от моральной распущенности. Мы можем быть благодарны за то, что у нас есть шанс выздоравливать от болезни зависимости с помощью работы по Двенадцати Шагам АН.

❖

Только сегодня: Я благодарен за то, что страдаю от болезни, которая поддается лечению, а не от моральной распущенности. Я буду продолжать лечение своей зависимости, работая по программе АН.

«Из опыта групп мы знаем, что те, кто регулярно ходит на наши собрания, остаются чистыми».

Базовый текст, с. 11

❖

Программа АН предлагает нам новый образ жизни. Одним из основных элементов этого нового образа жизни является регулярное посещение собраний. Для новичка жить в чистоте – это совершенно новый опыт. Все, что когда-то было знакомым и понятным, изменилось. Старые, знакомые люди, места и вещи, которые служили опорой в нашей жизни, теперь ушли из нее. Возникают новые стрессовые ситуации, от которых теперь не убежишь с помощью наркотиков. Вот почему мы часто советуем новичкам посещать собрания каждый день. Что бы ни происходило, каким бы безумным ни был наш день, мы знаем, что нас ждет очередное собрание. Здесь мы можем снова пообщаться с другими выздоравливающими зависимыми – людьми, которые знают, через что мы прошли, потому что сами проходили через это. Ни на один день не стоит откладывать то ни с чем не сравнимое облегчение, которое мы можем получить только в Сообществе АН.

По мере нашего роста в выздоровлении мы все еще получаем пользу от регулярного посещения собраний. Сколь долго бы мы ни оставались чистыми, мы не перестаем быть зависимыми. Конечно, мы, скорее всего, не начнем тут же употреблять наркотики в огромных количествах, если пропустим собрания в течение нескольких дней. Но чем чаще мы посещаем собрания АН, тем сильнее становится наша идентификация с *выздоравливающими* зависимыми. Каждое собрание помогает нам все дальше уходить от того, чтобы снова стать *действующими* зависимыми.

❖

Только сегодня: Я возьму на себя обязательство включить регулярное посещение собраний в свой новый образ жизни.

«Если случается что-нибудь плохое,
программа учит нас прощать».

Базовый текст, с. 15

❖

В АН мы начинаем взаимодействовать с окружающим миром. Мы больше не живем в изоляции. Но свобода от изоляции имеет свою цену: чем больше мы взаимодействуем с людьми, тем чаще замечаем, что кто-то наступает нам на ногу. И именно в таких ситуациях рождаются обиды.

Обиды же, справедливы они или нет, представляют серьезную опасность для нашего непрерывного выздоровления. Чем дольше мы держим в себе обиду, тем более горькой она становится, постепенно отравляя нас. Для того чтобы оставаться чистыми, мы должны найти в себе способность прощать и отпускать свои обиды. Мы начинаем развивать в себе эту способность, работая по Восьмому и Девятому Шагам, и продолжаем ее поддерживать, регулярно предпринимая Десятый Шаг.

Порой, когда нам совсем не хочется прощать, на помощь приходит напоминание о том, что нам самим однажды может потребоваться чье-то прощение. Не совершали ли мы сами когда-нибудь такие поступки, о которых теперь приходится сожалеть? И не случалось ли нам чувствовать, как груз сваливается с наших плеч, когда кто-нибудь принимает наши искренние раскаяния?

Развивать в себе принцип прощения гораздо проще, если помнить, что все мы делаем лучшее из того, что можем сделать. И однажды нам тоже понадобится чье-то прощение.

❖

Только сегодня: Я отпущу свои обиды. Сегодня, если я неправ в чем-то, я буду применять принцип прощения, так как хочу, чтобы и меня прощали.

«Главное – не терять веру,
когда мы становимся упрямыми».

Базовый текст, с. 42

❖

У многих из нас вся жизнь была сплошным бунтом. Часто мы даем негативный отпор на любую попытку что-то нам посоветовать или помочь. Автоматическое отрицание любых авторитетов – это, пожалуй, самый проблемный недостаток многих зависимых.

Тщательный и глубокий самоанализ может показать, как мы реагируем на окружающий нас мир. Мы задаем себе вопрос: «Справедлив ли наш бунт против людей, мест и учреждений?». Если мы продолжаем настойчиво анализировать себя, то, как правило, перестаем оценивать поступки других людей и открываем для себя свою собственную роль в том, что с нами происходит. Мы обнаруживаем, что совершенное другими людьми по отношению к нам не так уж важно, намного важнее то, как мы сами отреагировали на ситуацию, в которой оказались.

Регулярная инвентаризация позволяет нам изучить характерные черты наших реакций на окружающую жизнь и выяснить, не подвержены ли мы хроническому бунтарству. Иногда выясняется, что мы просто боимся отказаться сделать то, что кто-то нам навязывает; и в такие моменты мы затаиваем в себе обиду на чужой авторитет. Если оставить эти обиды внутри, они могут сбить нас с пути выздоровления.

Процесс самоанализа позволяет нам раскрыть, оценить и изменить бунтарские черты нашего характера. Мы не можем изменить мир с помощью самоанализа, но мы можем изменить свою реакцию на мир.

❖

Только сегодня: Я хочу освободиться от неразберихи, которую рождает мое бунтарство. Прежде чем совершить поступок, я исследую себя и подумаю о своих истинных ценностях.

«Одной из самых больших ошибок на пути выздоровления являются завышенные требования… к окружающим».

Базовый текст, с. 103

❖

Многие из нас приходят к Анонимным Наркоманам, чувствуя себя самыми несчастными на свете. Новичкам часто кажется, что выздоравливающие зависимые на собраниях, такие спокойные и уверенные в себе, – это монстры выздоровления. Эти доброжелательные люди уже много месяцев и даже лет живут в соответствии с духовными принципами, бескорыстно отдавая свою любовь и не требуя ничего взамен. Мы верим им и позволяем им любить нас до тех пор, пока мы сами не научимся любить себя. И мы думаем, что эти люди легко приведут в порядок нашу жизнь.

Затем очарование раннего периода выздоровления начинает развеиваться, и мы замечаем, что наши друзья по АН и наш спонсор – это всего лишь люди. Мы неприятно удивляемся, когда один из членов нашей домашней группы посылает нас принести ему чашку чая; мы замечаем, как два ветерана АН ссорятся на собрании комитета обслуживания; или вдруг обнаруживаем, что у нашего спонсора есть один, а то и два дефекта характера. Мы раздавлены, лишены иллюзий – оказывается, эти выздоравливающие зависимые вовсе не совершенны! Как же мы можем доверять им после этого?

Истина находится где-то посередине между «героями выздоровления» и «программными идиотами». Все наши зависимые друзья не являются ни самыми плохими, ни самыми хорошими людьми. В конце концов, если бы они были совершенны, то им не понадобилась бы эта программа. Наши друзья и спонсор – это обычные выздоравливающие зависимые, такие же, как мы. Мы можем полагаться на их опыт ежедневного выздоровления и использовать его в своей собственной программе.

❖

Только сегодня: Мои друзья и мой спонсор – это люди, такие же, как я. И потому я еще больше доверяю их опыту.

«Мы узнаем, что простое любящее объятие может стать той единственной вещью, в которой мы нуждались…»

Базовый текст, с. 116

❖

Временами кому-то из тех, кто нам близок, становится очень тяжело. В такие времена мы всегда мучились вопросом: «Как же я могу помочь?». Нас охватывала паника оттого, что мы искали и не могли найти подходящих слов. Нам хотелось бы, чтобы у нас было больше опыта, которым мы смогли бы поделиться. Мы не знали, как облегчить их боль.

Но иногда жизнь наносит такие раны, которые невозможно залечить даже самыми прочувствованными словами. Слова никогда не выразят всего, что мы хотим сказать, когда испытываем такие глубокие чувства, как сострадание. Человеческие слова не способны добраться до раненой души, потому что только прикосновение любящей Высшей Силы может исцелить израненную душу.

Когда те, кого мы любим, переживают горе, мы можем просто предложить им свое плечо, побыть рядом, и это будет самым лучшим проявлением сострадания. Мы можем не сомневаться, что любящая Высшая Сила усердно трудится над исцелением духа; и наша единственная ответственность состоит в том, чтобы просто присутствовать при этом. Мы можем прийти, дружески обнять, внимательно выслушать – это обязательно выразит глубину наших чувств и скорее дойдет до сердца человека, переживающего горе, чем любые слова.

❖

Только сегодня: Я предложу свою компанию, объятие и дружеское плечо тому, кого я люблю.

«Мы учимся быть гибкими в суждениях… По мере того, как открываются всё новые факты, касающиеся нашей болезни, мы чувствуем себя лучше».

Базовый текст, с. 128

❖

Слово «гибкость» почти не встречалось в нашем лексиконе, когда мы употребляли. Мы попали под наваждение грубого удовольствия, которое давали нам наркотики, и с трудом могли воспринимать более мягкие, тонкие и разнообразные удовольствия, которыми полон окружающий нас мир. Наша болезнь постоянно толкала наши жизни в пропасть, где нас ждали тюрьмы, учреждения и смерть, и постоянная борьба с болезнью вытягивала из нас все жизненные соки. В конце концов, мы стали такими хрупкими, что достаточно было одного дуновения ветра жизни, чтобы мы рассыпались в прах. Мы оказались разбитыми и побежденными, и нам ничего другого не оставалось, кроме как капитулировать.

Но прекрасная ирония выздоровления состоит в том, что, капитулируя, мы обретаем гибкость, утраченную из-за нашей болезни, ту самую гибкость, недостаток которой, в конце концов, и погубил нас. Мы восстановили в себе способность встречать порывы свежего ветра, не разбиваясь при этом вдребезги. Мы чувствовали, как дуновения ветра жизни с любовью ласкают нашу кожу, хотя раньше наша кожа грубела от них, а сам ветер казался смертоносным штормом.

Жизненный ветер постоянно приносит нам свежий воздух, а вместе с ним и новые ароматы, новые удовольствия, утонченные и разнообразные. Когда мы держим курс по ветру, мы чувствуем, слышим, осязаем, обоняем и ощущаем вкус всего, что этот ветер может нам принести. А когда дуют новые ветры, мы чувствуем, что и сами обновляемся.

❖

Только сегодня: Высшая Сила, помоги мне держать курс по ветру. Верни мне гибкость.

*«Я думал, что без наркотиков я стану неврастеником и скучным типом, но вместо этого я становлюсь таким человеком, каким я всегда мечтал быть, а моя жизнь наконец-то стала размеренной и комфортной».**

Basic Text, p. 262

❖

Может ли вообще быть жизнь без наркотиков? Новички уверены в том, что как только они бросят употреблять наркотики, то будут обречены влачить жалкое существование. Но этот страх ничего общего не имеет с реальностью.

Анонимные Наркоманы открывают дверь в новую жизнь для своих членов. Единственное, что мы теряем в АН, так это свою рабскую зависимость от наркотиков. Мы обретаем новых друзей, время на то, чтобы завести хобби, возможность стабильного трудоустройства и даже шанс получить образование, если нам этого хочется. Мы способны начать дело и довести его до конца. Мы можем пойти на танцы и чувствовать себя там комфортно, даже если у нас обе ноги левые. Мы начинаем откладывать деньги на путешествия, даже если они сводятся к поездкам с палаткой в ближайший пригород. Выздоравливая, мы открываем для себя новые интересы и перспективы нового времяпровождения. Мы осмеливаемся мечтать.

Жизнь, безусловно, меняется, когда у нас есть группа Анонимных Наркоманов, на собрания которой мы всегда можем прийти. Благодаря любви, которую мы нашли в АН, мы начали верить в себя. Экипированные этой верой, мы совершаем путешествие в мир, чтобы открыть для себя новые горизонты. И часто какое-то место в мире становится лучше только оттого, что члены АН побывали там.

❖

Только сегодня: Я могу жить налаженной, спокойной жизнью – жизнью, которую я не представлял себе даже в мечтах. Выздоровление открыло для меня новые горизонты и экипировало для того, чтобы их достичь.

«Нам хотелось чего-то другого, и мы думали, что нашли это в наркотиках».

Базовый текст, с. 16

❖

Многие из нас постоянно чувствовали себя не такими, как другие люди. Мы знаем, что мы не уникальны в этом чувстве; мы слышим, как другие зависимые говорят о том же самом на собраниях. Мы всю свою жизнь искали что-то, что могло бы нас удовлетворить, что исправило бы эту «непохожесть» внутри нас, сделало бы нас цельными, чтобы другие могли нас принимать. И нам показалось, что наркотики могут все это исполнить. Когда мы были под «кайфом», то мы, по крайней мере, не ощущали пустоты и ни в чем не нуждались. Но у этого состояния была своя обратная сторона: наркотики, которые были нашим решением, очень скоро стали нашей проблемой.

Как только мы бросили наркотики, к нам вернулось ощущение пустоты. Поначалу мы впали в отчаяние, так как не могли сами найти выход из этого жалкого состояния, которое казалось безвыходным. Но мы были преисполнены готовностью следовать руководству и начать работать по Шагам. И когда мы сделали это, то обнаружили то самое, что всегда искали: мы нашли «что-то другое». Сегодня мы верим, что всю свою жизнь мы стремились найти свою Высшую Силу; «что-то другое», в чем мы так нуждались, было отношениями с любящим Богом. Шаги помогают нам узнать, как начать эти отношения.

❖

Только сегодня: Моя Высшая Сила – это «что-то другое», то, чего всегда не хватало в моей жизни. Я буду использовать Шаги, чтобы восстановить этот недостающий элемент моей духовности.

«В конце концов, мы приходим к выводу, что должны стать честными; в противном случае мы снова будем употреблять наркотики».

Базовый текст, с. 107

❖

У каждого есть секреты, правда? У многих из нас есть небольшие секреты – такие, которые вызовут лишь небольшое смущение, если всплывут наружу. Но кое у кого есть и более серьезные секреты: целые пласты прошлого, скрытые за густым, плотным туманом. Опасность больших секретов для нашего выздоровления совершенно очевидна и вопиюща. Но маленькие секреты тоже наносят вред выздоровлению, они могут быть даже более коварными, поскольку мы считаем их «безобидными».

Какими бы ни были наши секреты, они занимают в нашей душе то место, в которое мы упорно не желаем впускать свое выздоровление. Чем дольше мы позволяем своеволию вершить какие-то дела в нашей жизни, чем более рьяно мы отстаиваем свое «право» поступать так и впредь, тем больший вред мы наносим себе. Постепенно те территории нашей жизни, которые не подчинены программе, начинают разрастаться, забирая все больше и больше почвы.

Не зависимо от того, какие у нас секреты – большие или маленькие, – рано или поздно они приведут нас к одному и тому же. Нам нужно выбрать: или мы подчиним всю свою жизнь программе, или же потеряем выздоровление.

❖

Только сегодня: Я хочу такое выздоровление, которое может быть только в результате полной капитуляции перед программой. Сегодня я поговорю со своим спонсором и открою ему свои секреты, и большие, и маленькие.

«…мы… думаем, что, если у нас будет достаточно пищи, секса и денег, это нас удовлетворит и все будет хорошо».

Базовый текст, с. 101

❖

Поскольку мы были зависимыми, нам всегда всего было мало – наркотиков, секса, денег и всего остального. Даже когда с этим был перебор – нам и тогда было мало! Внутри нас была духовная пустота. И, хотя мы старались изо всех сил заполнить эту пустоту самостоятельно, мы никогда не добивались успеха. В конце концов, мы осознали, что нам недостает силы, чтобы заполнить ее; тут нужна была Сила, более могущественная, чем наша собственная.

Итак, мы перестали употреблять и перестали заполнять свою внутреннюю пустоту вещами. Мы обратились к своей Высшей Силе с просьбой о заботе, силе и направлении. Мы капитулировали и открыли дорогу этой Силе, чтобы она могла начать процесс заполнения нашего внутреннего вакуума. Мы прекратили хвататься за вещи, и Высшая Сила предложила нам в дар свою любовь. Постепенно наша душевная пустота стала заполняться.

Теперь, когда мы получили дар любви от Высшей Силы, что нам с ним делать? Если мы плотно прижмем этот дар к себе, то задушим его. Мы должны помнить, что любовь растет лишь тогда, когда ею делятся. Мы можем сохранить этот дар, только бескорыстно отдавая его. Мир зависимости – это мир, в котором мы берем, и у нас отбирают; мир выздоровления – это мир, где мы отдаем, и нам отдают. В каком мире мы выбираем жить?

❖

Только сегодня: Я выбираю жизнь в полноте выздоровления. Я отпраздную свой сознательный контакт с Богом, как я его понимаю, свободно делясь с другими тем, чем свободно поделились со мной.

«Эмоциональное равновесие является одним из первых результатов медитации, и наш опыт подтверждает это».

Базовый текст, с. 58

❖

Всем нам хочется достичь того, что мы называем «эмоциональным равновесием», хотя каждый из нас вкладывает свой смыл в эти слова. Для кого-то эмоциональное равновесие означает обретение и поддержание позитивного взгляда на жизнь, что бы ни происходило в этой жизни. Для других – это понимание своих чувств, которое позволяет нам не реагировать на них, а просто их проживать. Это может означать, что мы испытываем свои чувства в полную силу и, в то же время, сдерживаем их избыточное проявление.

Эмоциональное равновесие приходит с практикой молитвы и медитации. Мы становимся спокойными и делимся своими мыслями, надеждами и тревогами с Богом, как мы его понимаем. Затем мы прислушиваемся к голосу Бога и ждем, что нам будут даны силы для исполнения его воли.

Постепенно наши навыки по поддержанию равновесия совершенствуются, и те дикие эмоциональные качели, которые обычно швыряли нас из стороны в сторону, начинают останавливаться и приходят в норму. Мы развиваем в себе способность принимать чувства, которые могут испытывать другие люди; нам больше не хочется их осуждать за это. И мы полностью владеем всем диапазоном своих личных эмоций.

❖

Только сегодня: С помощью регулярной молитвы и медитации я узнаю, что для меня значит иметь эмоциональное равновесие.

«Может показаться, что мы сделали уже достаточно, написав о нашем прошлом. Но мы не можем позволить себе эту ошибку».

Базовый текст, с. 40

❖

Одни из нас не очень-то жаждут прописывать Четвертый Шаг; другие, наоборот, работают над ним, не покладая рук. Спонсор начинает всерьез тревожиться о нас, пока мы снова и снова прописываем свою инвентаризацию. Мы докапываемся до всего, что только может помочь нам понять, почему мы были такими, какими мы были. Нам кажется, что если мы подумаем, напишем и поговорим о своем прошлом, то этого будет достаточно. Мы не прислушиваемся к рекомендациям спонсора о том, чтобы полностью подготовиться к избавлению от наших недостатков или возместить ущерб, который мы причинили. Мы просто пишем еще больше о своих недостатках и с упоением делимся новыми откровениями. Наконец, измученный спонсор отходит от нас в порядке самозащиты.

Каким бы экстремальным ни показался подобный сценарий, многие из нас оказываются именно в такой ситуации. Когда мы думали, писали и говорили о своих ошибках, у нас создавалось ощущение, что теперь все находится под контролем. Однако рано или поздно мы поняли, что погрязли в своих проблемах, и решений не видно. Мы узнали, что если хотим начать жить по-другому, то нам придется двигаться дальше Пятого Шага по программе. Мы начали преисполняться готовностью, чтобы Высшая Сила устранила наши недостатки, о которых мы теперь имели прекрасное представление. Мы возместили ущерб, который нанесли из-за дефектов своего характера. И только после всего этого мы начали испытывать настоящую духовную свободу. Мы больше не являемся жертвами; мы можем свободно двигаться вперед в своем выздоровлении.

❖

Только сегодня: Сама по себе работа по Четвертому и Пятому Шагам не принесет эмоционального и духовного выздоровления, хотя она, конечно, необходима. Я сделаю эту работу, а потом буду жить по этим Шагам.

«Одно из самых значительных и глубоких изменений в нашей жизни происходит в области межличностных взаимоотношений».

Базовый текст, с. 70

❖

В выздоровлении у многих из нас складываются такие близкие и откровенные взаимоотношения, каких у нас никогда раньше не бывало. Со временем нас начинает притягивать к тем людям, которые рано или поздно становятся нашими друзьями, спонсорами или спутниками жизни. Мы делим с этими людьми смех, слезы и трудности, и это приводит к взаимному уважению и сопереживанию, на которое мы всегда можем рассчитывать.

И как же нам быть тогда, когда мы обнаруживаем, что не во всем согласны с нашими друзьями? Мы можем узнать, что не разделяем музыкальные вкусы нашего дорогого друга, или что мы не согласны с супругом в том, как расставить мебель, или даже обнаруживаем, что не разделяем мнения своего спонсора на заседании комитета обслуживания. Означает ли этот конфликт, что дружбе, браку или спонсорству пришел конец? Нет!

Конфликты такого рода не только могут возникнуть во всяких длительных взаимоотношениях, но и свидетельствуют, фактически, о том, что обе стороны, вовлеченные в конфликт, являются эмоционально здоровыми и честными личностями. Во всяких взаимоотношениях, где оба человека соглашаются абсолютно во всем, существует вероятность, что кто-то один просто уступает другому, хотя и не согласен с ним внутренне. Пожертвовав своей честностью и цельностью ради того, чтобы избежать конфликта или разногласия, мы расстанемся с тем лучшим, что мы привносим во взаимоотношения. Если же мы будем до конца честны, то получим полноценный опыт партнерства с другим человеком.

❖

Только сегодня: Я рад, что существуют различия, которые делают каждого человека особенным. Сегодня я поработаю над тем, чтобы быть самим собой.

«Наши радости, разделенные в АН, умножаются, когда мы делимся хорошими днями, а наши беды становятся меньше, когда мы разделяем плохие дни. Впервые в жизни нам не нужно делать ничего в одиночку».

IP № 16 *Новичку*, новая редакция

❖

Когда мы на деле применяем Шаги и другие инструменты нашей программы, чтобы переживать свои невзгоды, то обретаем способность радоваться и получать удовольствие от чистой жизни. Но все наши радости очень быстро пройдут, если мы не будем разделять их с другими, а невзгоды, наоборот, затянутся надолго, если мы станем переживать их в одиночку. В Сообществе Анонимных Наркоманов мы часто умножаем свои радости и облегчаем свои тяготы благодаря тому, что разделяем их с другими.

Мы, зависимые, испытываем такое удовольствие от выздоровления, которое порой может оценить только другой зависимый. Только товарищи по группе смогут нас понять, когда мы говорим про гордость, которую испытываем сегодня от выполнения своих обязательств; про тепло, которое мы ощущаем, возрождая разрушенные взаимоотношения; про облегчение, которое мы испытываем оттого, что нам не нужно больше употреблять наркотики, чтобы пережить день. Когда мы делимся этими переживаниями с выздоравливающими зависимыми, а они в ответ делятся своими похожими историями, наша радость возрастает во много раз. Тот же самый принцип применяется к трудностям, с которыми мы сталкиваемся в выздоровлении. Делясь своими трудностями, мы позволяем другим членам АН поделиться с нами своей силой и тем самым облегчаем свою ношу.

Сообщество людей, которое мы находим в Анонимных Наркоманах – это самое ценное, что у нас есть. Делясь друг с другом, мы усиливаем радости и уменьшаем тяготы жизни в выздоровлении.

❖

Только сегодня: Я буду делиться своими радостями и тяготами с другими выздоравливающими зависимыми. Я буду также разделять их радости и тяготы. Я благодарен за прочные узы Сообщества Анонимных Наркоманов.

«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».

Молитва о душевном спокойствии

❖

Чтобы выздоравливать, нужно измениться, и эти изменения означают перемену поведения. Проблема в том, что многие из нас сопротивляются переменам. Наш прежний стиль поведения приносил нам одни неприятности, но, по крайней мере, это были привычные для нас неприятности. Перемены же – это шаг в неизвестность, и чтобы сделать его, требуется мужество. Где же нам взять это мужество?

Можно оглядеться вокруг на собраниях АН. Здесь мы видим тех людей, которые осознали необходимость перемен в своем поведении и смогли успешно изменить его. Глядя на этих людей, мы перестаем опасаться, что изменения, какими бы они ни были, обязательно повлекут за собой несчастья. Кроме того, опыт этих людей оказывается весьма полезным для нас, так как мы видим, какое поведение приемлемо в выздоровлении и как можно изменить в себе то, что неприемлемо.

Мы также можем рассмотреть и свой собственный опыт выздоровления. Даже если этот опыт пока что ограничивается просто прекращением употребления наркотиков, это уже является огромной переменой – и переменой к лучшему. Мы можем применять Шаги ко всем сферам нашей жизни и всегда обнаруживаем, что капитуляция лучше отрицания, а выздоровление важнее зависимости.

Наш собственный опыт и опыт других членов АН говорит, что «изменить то, что могу» – это большая часть того, в чем и состоит весь смысл выздоровления. Руководство и силы, необходимые для изменений, мы получаем благодаря применению Шагов на практике. Нам нечего бояться.

❖

Только сегодня: Я приветствую изменения. С помощью моей Высшей Силы я найду в себе мужество изменить то, что могу.

«Молитва требует практики, и нам нужно напоминать себе, что специалистами не рождаются».

Базовый текст, с. 57

❖

Многие из нас не умели молиться, когда начали выздоравливать. Мы волновались, так как не знали «подходящих слов». Некоторые из нас помнили какие-то молитвы с детства, но не были уверены, что все еще продолжают верить в эти слова. Каким бы ни был наш прошлый опыт, в выздоровлении нам просто необходимо было найти такие слова, которые бы шли от самого сердца.

Часто нашей первой попыткой молитвы становится простое обращение к Высшей Силе с просьбой помочь нам остаться чистыми сегодня. Мы можем попросить руководства и мужества или просто помолиться о знании воли Бога для нас и силах, чтобы ее исполнить. Если мы замечаем, что у нас не получается молиться, то всегда можем обратиться к другим членам АН с вопросом о том, как они этому научились. Не имеет значения, молимся мы с радостью или по необходимости, важно не прекращать делать попытки.

Наш опыт работы по Двенадцати Шагам и личное понимание Высшей Силы помогают найти нам подходящие слова для наших молитв. По мере развития наших отношений с Высшей Силой нам становится все проще обращаться к ней в молитвах. Со временем молитва становится источником сил и покоя. Мы часто и охотно пользуемся этим источником.

❖

Только сегодня: Я знаю, что молиться можно даже самыми простыми словами. Я начну практиковать молитву с тех слов, которые знаю сегодня.

«Жизнь приобретает новое значение, когда мы открываем в себе такую способность».

Базовый текст, с. 134

❖

Пренебрегать выздоровлением – это все равно, что пренебрегать любым другим подарком, который нам преподнесли. Представьте, что кто-то подарил вам новую машину. Оставите вы ее стоять на дороге, пока покрышки не сгниют? Или будете водить ее, невзирая на ее состояние, не производя необходимого ремонта, до тех пор, пока она не развалится прямо на дороге? Конечно, нет! Вы пойдете на все, чтобы поддержать в отличном состоянии такой ценный подарок.

Выздоровление – это тоже подарок, и мы должны заботиться о нем ради того, чтобы его сохранить. Поскольку выздоровление не дается нам с долгосрочной гарантией, то мы должны ежедневно заботиться о нем. Эта забота включает в себя регулярное посещение собраний и разнообразные формы служения. Нам понадобится также ежедневная чистка – Десятый Шаг, а потом потребуется и капитальный ремонт с помощью Четвертого Шага. И если при всех своих усилиях по поддержанию дара выздоровления в хорошем состоянии мы еще каждый день будем благодарить Того, кто преподнес его нам, этот дар останется с нами надолго.

Выздоровление – это такой дар, который преумножается, когда его разделяют с другими. Мы не сможем сохранить его, если не будем отдавать. Лишь делясь своим выздоровлением, мы начинаем ценить его все больше и больше.

❖

Только сегодня: Мое выздоровление – это дар, и я хочу его сохранить. Я сделаю все, что необходимо для его поддержания, и поделюсь им с другими.

«В соответствии с принципами выздоровления мы стараемся не осуждать, не навешивать ярлыков, не поучать друг друга».

Базовый текст, сс. 13-14

❖

Будем откровенны: в Анонимных Наркоманах мы все равно что на витрине. Никто и никогда не был так хорошо осведомлен о нашей личной жизни, как наши товарищи по группе. Они знают, с кем мы проводим время, где работаем, на каком мы сейчас Шаге, сколько у нас детей и так далее. А то, чего наши товарищи по группе не знают, они могут домыслить.

Нам может быть очень неприятно из-за того, что о нас сплетничают. Но если мы отдалимся от Сообщества и изолируем себя, чтобы избежать сплетен, то мы также лишим себя любви, дружбы и бесценного опыта выздоровления, который наши товарищи по группе могут нам дать. Гораздо лучше было бы отнестись к сплетням следующим образом: просто принять вещи такими, какие они есть; и себя такими, какие мы есть; и жить своей жизнью в соответствии с принципами. Чем увереннее мы станем в отношении своей личной программы, наших решений и воли Бога на наш счет, тем меньше нас будет волновать чужое мнение.

❖

Только сегодня: Я принял на себя обязательство быть членом Сообщества АН. Чужое мнение не помешает мне выполнять свои обязательства по выздоровлению.

«Единственные рекомендации, которые мы можем предложить – эта Сила должна быть любящей, заботливой и более могущественной, чем наша собственная. Нам не обязательно быть религиозными, чтобы принять эту концепцию. Суть в том, чтобы открыть свой разум для веры».

Базовый текст, с. 29

❖

В процессе прихода к вере, который длится всю жизнь, наше понимание Бога будет меняться. Представление о Боге в начале выздоровления отличается от того, которое мы обретаем, имея несколько месяцев чистоты, и оно уже совершенно иное, когда мы чистые несколько лет.

Когда мы впервые попытаемся представить Силу, более могущественную, чем мы сами, то едва ли сможем сделать это во всей полноте. Мы, вероятно, подумаем, что это Сила, которая помогает нам оставаться чистыми, и не более того. Из-за ограничений, которые мы сами установили на возможности Высшей Силы, в нас рождается сомнение: а во всех ли случаях мы можем обращаться к ней? Бывает, мы думаем так: «Это настолько ужасно, что даже Бог мне не поможет, – или – Бог заботится о стольких людях, Ему не до меня».

Но по мере того, как мы растем в своем выздоровлении, растет и наше понимание Высшей Силы. У нас открываются глаза на то, что единственное, что мешает нам получить милость и любовь Бога, – это мы сами, когда стоим у Него на пути. Мы приходим к пониманию Бога и в своей вере обретаем Его любовь, которая безгранична и ее хватает на всех выздоравливающих зависимых во всем мире.

❖

Только сегодня: Бог, которого я начинаю понимать, обладает безграничной способностью любить и проявлять заботу. Я поверю в то, что мой Бог больше любой проблемы, которая может у меня возникнуть.

«Мы можем испугаться того, что вступление в контакт с нашими чувствами неожиданно вызовет непреодолимую цепную реакцию боли и паники».

Базовый текст, с. 36

❖

Обычно многие жалуются на Четвертый Шаг из-за того, что он приносит болезненное осознание дефектов нашего характера. И это может даже заставить нас споткнуться в своей программе выздоровления. Путем признания бессилия и принятия мы можем найти в себе силы для того, чтобы продолжать работать по Шагам.

Вовсе не осознание наших дефектов причиняет такую сильную боль – а сами дефекты. Когда мы употребляли, то не чувствовали ничего, кроме наркотиков; и мы могли не обращать внимания на те страдания, которые причиняли нам наши дефекты. Теперь, когда наркотиков нет, мы чувствуем эту боль. Источник наших мучений не исчезает оттого, что мы отказываемся его признать. Отрицание защищает боль от исчезновения и делает ее еще сильнее. Двенадцать Шагов имеют дело непосредственно с нашими дефектами, и только так они помогают устранить страдания, причиненные этими дефектами.

Когда нам больно из-за наших дефектов, мы можем напомнить себе, каким кошмаром была наша зависимость, и что теперь мы очнулись от этого кошмара. Мы можем вспомнить ту надежду на освобождение, которую дал нам Второй Шаг. Мы можем вновь, через Третий Шаг, препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы его понимаем. Высшая Сила проявляет о нас заботу, оказывая нам необходимую помощь в работе по остальным из Двенадцати Шагов. Не нужно бояться собственных чувств. Только сегодня мы можем продолжать свое выздоровление.

❖

Только сегодня: Я не буду бояться своих чувств. С помощью Высшей Силы я буду продолжать выздоравливать.

*«Если мы будем осуждать ошибки других людей,
это не сделает нас лучше».*

Базовый текст, с. 47

❖

Как же легко указывать другим на их ошибки! И тому есть причина: мы легко распознаем в других дефекты, потому что сами прекрасно с ними знакомы – ведь они свойственны и нашему характеру. Мы можем заметить, что наш лучший друг склонен к транжирству, но если присмотреться к тому, как мы сами тратим деньги, то, вероятно, увидим ту же самую компульсивность. Мы можем решить, что наш спонсор слишком уж вовлечен в служение, но потом видим, что и сами за прошедшие три месяца не провели ни единого выходного дня с семьей из-за того или иного служения.

Часто нам не нравится в наших друзьях именно то, что не нравится нам в нас самих. Мы можем превратить это наблюдение в духовное преимущество. Когда мы поддаемся порыву осудить кого-то, то можем скорректировать этот порыв таким образом, чтобы лучше разобраться в собственных дефектах характера. В результате мы получим руководство к действию в выздоровлении и сможем стать эмоционально более здоровыми и счастливыми личностями.

❖

Только сегодня: В дефектах характера других людей, которые я замечаю, я распознаю свои собственные дефекты.

«В наших саморазрушительных личностях есть нечто такое, что взывает о поражении».

Базовый текст, с. 101

❖

«Бедный я, несчастный! Моя жизнь в руинах. Я неудачник, и, как бы я ни старался, у меня ничего не получается». Многие из нас пришли в АН с этим припевом на устах.

Жизнь больше уже не похожа на это описание. Конечно, иногда мы по-прежнему спотыкаемся, а изредка даже падаем. Порой у нас возникает ощущение, что наша жизнь застопорилась, и мы никак не можем сделать шаг вперед. Но правда и в том, что с помощью других выздоравливающих зависимых в АН мы всегда находим ту руку, которая нас поднимет, отряхнет и поможет начать все сначала. Это новый напев в нашей сегодняшней жизни.

Мы больше не причитаем: «Я неудачник, ничего у меня не получается». Скорее, наши слова похожи на эти: «Проклятье! Я снова наступаю на одни и те же грабли. Очень скоро я научусь приземляться помягче или вообще обходить их стороной». А до тех пор мы будем время от времени падать – но теперь мы знаем, что нам всегда помогут снова подняться на ноги.

❖

Только сегодня: Если я начну лить слезы о своих несчастьях, то вспомню, что возможность двигаться вперед существует. Я приму поддержку, которую мне оказывают в АН.

«Постепенно, по мере того, как мы сосредоточиваемся более на Боге, чем на себе, наше отчаяние превращается в надежду».

Базовый текст, с. 120

❖

Во время употребления отчаяние было нашим вечным безжалостным спутником. Каждый осознанный момент нашего существования был окрашен в цвета отчаяния. Оно рождалось из опыта активной зависимости: несмотря на все меры, которые мы принимали для улучшения жизни, мы все равно продолжали скользить все дальше по наклонной плоскости. Попытки, которые мы делали, чтобы контролировать свою жизнь, моментально заканчивались полным провалом. В определенном смысле принятие бессилия в Первом Шаге было признанием нашего отчаяния.

Второй и Третий Шаги постепенно выводят нас из отчаяния и вселяют в нас надежду, спутницу выздоравливающих зависимых. Признав, что все наши попытки что-либо изменить потерпели неудачу, мы приходим к убеждению, что существует Сила, более могущественная, чем наша собственная. Мы верим, что эта Сила может помочь – и поможет нам. Применяя Второй и Третий Шаги, мы подтверждаем свою надежду на лучшую жизнь, которую мы готовы препоручить заботе Высшей Силы. Наше отчаяние улетучивается по мере того, как мы все больше и больше полагаемся на Высшую Силу и позволяем ей руководить нашей повседневной жизнью, вместо того чтобы полагаться только на себя.

❖

Только сегодня: Я вновь подтвержу свое решение, принятое в Третьем Шаге. Я знаю, что если в моей жизни есть Высшая Сила, то в ней есть и надежда.

«Когда мы перестаем жить по принципу «здесь и сейчас», наши проблемы становятся неоправданно преувеличенными».

Базовый текст, с. 125

❖

«Только сегодня» – это успокаивающая мысль. Если мы попробуем жить прошлым, то можем стать жертвами болезненных, мучительных воспоминаний. Уроки употребления наркотиков не могут научить нас выздоровлению. Жить завтрашним днем – значит трястись от страха. Мы не можем узнать, что нас ждет в будущем, а неопределенность рождает тревогу. Жизнь кажется невыносимой, когда мы перестаем фокусироваться на сегодняшнем дне.

Мы обретаем свободу, когда живем в настоящий момент времени. В этот момент мы знаем, что находимся в безопасности. Мы не употребляем, и у нас есть все, что нам нужно. Более того, жизнь – это то, что происходит именно здесь и сейчас. Прошлое ушло, а будущее еще не наступило; своим беспокойством мы не изменим ни того, ни другого. Сегодня, в эту самую минуту, мы можем радоваться своему выздоровлению.

❖

Только сегодня: Я останусь здесь и сейчас. Сегодня – в данный момент – я свободен.

«Наша настоящая ценность заключается в том, что мы остаемся самими собой».

Базовый текст, с. 132

❖

Снова и снова мы пытались подстроиться под то, чего другие ждали от нас. Возможно, в детстве нас так воспитывали, что мы чувствовали себя хорошими, только если получали хорошие оценки в школе, делали уборку в комнате или одевались подобающим образом. Нам всегда хотелось быть своими в коллективе, хотелось, чтобы нас любили, и поэтому мы тратили много времени на то, чтобы соответствовать окружающим – и все же нам никогда полностью не удавалось угодить чужим требованиям.

Теперь, в выздоровлении, нас принимают такими, какие мы есть. Другие люди ценят нас именно за то, что мы остаемся самими собой. Работая по Шагам, мы учимся принимать себя. Когда же, наконец, это происходит, мы обретаем свободу стать такими, какими мы хотим быть.

У каждого из нас есть множество хороших качеств, которыми мы можем поделиться с другими. Мы честно делимся своим опытом, и он помогает другим людям идентифицировать себя с нами и начать выздоравливать. Мы обнаруживаем, что у каждого из нас есть свой особый дар, которым можно поделиться с окружающими.

❖

Только сегодня: Мой опыт выздоровления – это самый большой дар, который я могу дать другому зависимому. Я буду честно делиться им с другими.

❖ ❖ ❖

Октябрь

❖ ❖ ❖

«Мы познаем, что боль может заставить нас выздоравливать».

Базовый текст, с. 37

❖

Когда нам тяжело, то в голову приходит мысль: «Зачем вообще нужна боль?!». Мы не видим в ней никакого особенного смысла. Кажется, что страдание не приносит нам никакой пользы. Если кто-то вдруг заговорит с нами о духовном росте в тот момент, когда нам больно, то мы, скорее всего, недовольно сморщимся и отойдем от этого бесчувственного человека.

Но что было бы, если бы люди никогда не ощущали боли – ни физической, ни эмоциональной? Мир был бы идеальным? На самом деле – нет. Если бы мы не были способны ощущать физическую боль, то не знали бы, когда нужно вытащить соринку из глаза или прекратить тренироваться; мы бы даже не поняли, когда нам нужно перевернуться на другой бок во сне. Мы бы просто насиловали свой организм из-за отсутствия естественной системы предупреждения об опасности.

То же самое относится и к эмоциональной боли. Как бы мы узнали, что наша жизнь стала неуправляемой, если бы не стали чувствовать боль? Эмоциональная боль, точно так же, как и физическая, оповещает нас о том, что надо прекратить делать то, что эту боль вызывает.

Но боль – это не просто толчок к чему-то. Эмоциональная боль дает нам пример для сравнения с радостным состоянием. Не познав боли, мы не смогли бы оценить радость.

❖

Только сегодня: Я приму боль как необходимую часть моей жизни. Я знаю, что насколько мне больно, настолько мне может быть и радостно.

«Путем ежедневной молитвы и капитуляции мы получаем доступ к неограниченным силам – до тех пор, пока мы сохраняем и возрождаем свою веру».

Базовый текст, с. 56

❖

Выздоровление состоит из двух частей: стать чистым и оставаться чистым. Стать чистым относительно несложно, потому что это нужно совершить всего один раз. Оставаться в чистоте труднее, потому что для этого требуются ежедневные усилия. Но и для того, и для другого мы черпаем силы в своей вере.

Мы становимся чистыми благодаря вере. Мы признали, что зависимость была сильнее нас, и прекратили попытки победить ее своими силами. Мы предоставили поле боя Силе, более могущественной, чем мы сами, и эта Высшая Сила сделала нас чистыми.

Мы остаемся чистыми день за днем благодаря тому же самому: нашей вере. Только сегодня мы капитулируем. Жизнь может быть слишком сложна для нас, и мы не в состоянии справиться с ней своими силами. И тогда мы ищем Силу, более могущественную, чем мы сами. Мы молим Высшую Силу о руководстве и о том, чтобы она дала нам сил следовать этому руководству. Сохраняя и возрождая свою веру ежедневно, мы получаем доступ к источнику сил, которые нужны нам, чтобы жить чистой и полной жизнью.

Безграничная сила доступна нам всегда, когда нам это необходимо. Чтобы воспользоваться ею, нам надо лишь сохранять веру в Высшую Силу, которая сделала нас чистыми и сохраняет нас в чистоте.

❖

Только сегодня: Я стал чистым благодаря вере, и благодаря вере я буду оставаться чистым. Сегодня я сохраню веру в мою Высшую Силу. Я вновь капитулирую и стану молиться о руководстве и силах, чтобы ему следовать.

«Раньше наше «Я» было непомерно раздуто и занимало много места, теперь же оно отступает на второй план, так как мы находимся в гармонии с любящим Богом. Мы понимаем, что ведем более богатую, счастливую и насыщенную жизнь, когда освобождаемся от упрямства и своеволия».

Базовый текст, с. 132

❖

Зависимость и своеволие идут рука об руку. Неуправляемость, которую мы признали в Первом Шаге, была результатом не только хронического злоупотребления наркотиками, но и нашего своеволия. И сегодня своеволие может сделать нашу жизнь такой же неуправляемой, какой она была во время употребления. Когда наше мнение, наши желания, наши требования стоят на первом месте в нашей жизни, мы вступаем в непрерывное противостояние со всеми и всем вокруг нас.

Своеволие означает, что мы полагаемся на свое эго. Только перестав полагаться на свое эго, мы сможем освободиться от своеволия и тех проблем, которые оно нам приносит. Вместо этого мы начнем полагаться на руководство и силу, поступающую от любящего Бога.

Нас учат принимать решения в соответствии с духовными принципами, а не своими эгоистическими желаниями. Нас учат искать руководства Высшей Силы, обладающей более широким взглядом на вещи, чем наш взгляд. Когда мы поступаем так, как нас учат, противостояние окружающему миру постепенно исчезает. Мы перестаем отворачиваться от жизни; мы становимся ее частью и открываем для себя выздоровление во всей его полноте.

❖

Только сегодня: Я хочу освободиться от своего эго и тех конфликтов, которые создает мое своеволие. Я попытаюсь улучшить свой сознательный контакт с Богом, как я его понимаю, и буду стремиться получить руководство и силы, которые необходимы мне для того, чтобы жить в гармонии с моим миром.

«Когда мы только начинаем ощущать освобождение от зависимости, то рискуем впасть в иллюзию обретения контроля над своей жизнью. Мы забываем про агонию и боль, которые когда-то знали так хорошо».

Базовый текст, с. 61

❖

Многие из нас считали, что смогли «излечиться» за тридцать дней. Мы были в отчаянии и на грани смерти, когда появились на своем первом собрании АН. Мы узнали себя в тех зависимых, которых встретили там, и в тех историях, которыми они с нами делились. Благодаря их поддержке мы наконец-то смогли прекратить употреблять и свободно вздохнуть. Впервые за долгое, долгое время мы почувствовали себя дома. Наша жизнь мгновенно преобразилась: мы ходили, разговаривали, ели, пили, спали и мечтали с мыслями об Анонимных Наркоманах.

Вскоре Анонимные Наркоманы утратили свою новизну. Собрания, которые были потрясающими, стали однообразными. Наши удивительные друзья из АН стали занудами, а их высокопарные фразы – бредом. И, когда наши бывшие приятели по употреблению позвонили и предложили слегка тряхнуть стариной, мы послали выздоровлению прощальный поцелуй.

Рано или поздно мы вернулись на собрания Анонимных Наркоманов. Мы выяснили, что в той жизни ничего не изменилось – ни мы, ни наши приятели, ни наркотики. Если что-то и изменилось, то лишь в худшую сторону.

Конечно, собрания АН не всегда полны веселья, а наши товарищи из АН не всегда являются духовными гигантами. Но в этих собраниях есть сила, узы, которые связывают членов АН друг с другом, с программой и с жизнью, – и без этого всего мы не можем обходиться. Сегодня наше выздоровление – это не просто кратковременное увлечение, это – стиль жизнь. Мы будем делать все возможное, чтобы жить по этой программе так, словно от этого зависит наша жизнь – потому что она на самом деле зависит от этого.

❖

Только сегодня: Я не «излечился» за тридцать дней. Путь АН – это мой жизненный путь, и я здесь надолго.

Просить о милосердии, а не о справедливости

5 октября

«Многие из нас с трудом признают, что причинили кому-либо зло… Мы отбрасываем оправдания и мысли о том, что являемся жертвами».

Базовый текст, с. 47

❖

Жить становится все приятнее и приятнее. Все в жизни складывается замечательно, и каждый год выздоровления приносит все новые материальные и духовные подарки. Вероятно, у нас уже есть немного денег на счету в банке, новая машина или серьезные взаимоотношения. Мы уже можем немного доверять самим себе, а наша вера в Высшую Силу растет.

И вдруг что-то происходит. Кто-то взламывает нашу новую машину и ворует магнитолу. Или близкий человек изменяет нам. Мы сразу же чувствуем себя жертвами. Мы причитаем: «Где справедливость?!». Но стоит нам оглянуться на свое прошлое, как мы видим, что и сами делали с другими людьми все то же самое, что сейчас случилось с нами. И тогда мы понимаем, что на самом деле мы не желаем справедливости ни себе, ни кому-либо другому. Мы хотим лишь милосердия.

Мы благодарим любящего Бога за сострадание, которое нам было оказано. И не забываем отметить, как мы ценим все те прекрасные подарки, которые приносит нам выздоровление.

❖

Только сегодня: Я помолюсь о милосердии, а не о справедливости. Я благодарен за оказанное мне сострадание и, в свою очередь, отнесусь к другим людям с милосердием.

«Построение планов по поводу того, чтобы претворить возмещение ущерба в жизнь, может стать главным препятствием как при составлении списка, так и в том, чтобы преисполниться готовности».

Базовый текст, с. 48

❖

Восьмой Шаг предлагает нам преисполниться готовностью возместить ущерб всем, кому мы его причинили. Приступая к этому Шагу, мы, вероятно, будем волноваться о том, что получим в ответ на возмещение. Простят ли нас? Освободимся ли мы от застаревшей вины? Или те, кому мы навредили, измажут нас смолой и изваляют в перьях?

Мы должны перестать стремиться к тому, чтобы нас простили, иначе Восьмой и Девятый Шаги не принесут нам духовной пользы. Если у нас есть какие-то ожидания от этих Шагов, то, скорее всего, мы будем разочарованы результатами. Нам следует спросить себя, с какой целью мы приступаем к возмещению ущерба. Может быть, мы убедили себя в том, что человек, которому мы нанесли ущерб, с радостью простит нас, или какой-то добросердечный кредитор спишет нам долги, пустив слезу над нашей страшной историей со счастливым концом.

Нам нужно быть готовыми возмещать ущерб независимо от результата. Мы можем планировать только процесс возмещения, но не его результат. И хотя нам не гарантировано полное прощение от каждого, кому мы навредили, зато мы научимся прощать себя. В процессе работы по этим Шагам мы поймем, что нам больше не нужно нести на себе груз прошлого.

❖

Только сегодня: Я перестану чего-либо ожидать от людей, которым я причинил ущерб.

«Встав на путь выздоровления, мы понимаем, что все еще зависимы, но теперь уже не от окружающих нас людей и предметов, а от любящего Бога и тех внутренних сил, которые получаем благодаря взаимоотношениям с Ним».

Базовый текст, с. 89

❖

Бунтарство – это вторая натура многих зависимых. Мы не желали зависеть ни от кого и ни от чего, в особенности от Бога. Употребление наркотиков привлекло нас именно потому, что оно позволяло нам самим выбирать, кем быть и что чувствовать. Но ценой, которую мы платили за эту иллюзорную свободу, была самая страшная зависимость, которой мы не могли представить и в ночных кошмарах. Вместо того чтобы освободить, употребление поработило нас.

Когда мы пришли к Анонимным Наркоманам, то узнали, что зависимость от Бога означает совсем не то, что мы себе представляли. С одной стороны, без помощи «Силы, более могущественной, чем мы сами» здравомыслие к нам бы не вернулось. С другой стороны, мы сами могли выбрать концепцию этой Высшей Силы, а при необходимости даже придумать свою собственную. Оказалось, что зависимость от Высшей Силы ни в чем нас не ограничивает, наоборот, она нас освобождает.

Сила, которую мы обретаем в выздоровлении – это сила, которой нам самим так не хватало. Это любовь, которой мы боялись, потому что не хотели зависеть от тех, кто мог нам ее дать. Это ощущение смысла жизни, которого у нас никогда не было. Это руководство, которого у нас не было, так как не было смирения, чтобы попросить о нем, или мы не доверяли тем, кто мог нам его дать. Эта сила включает в себя все эти вещи – и это наша собственная сила. Сегодня мы благодарны за то, что можем зависеть от Высшей Силы, которая появилась в нашей жизни.

❖

Только сегодня: Я буду полагаться на внутреннюю силу и любовь, которую я получаю от Бога, как я его понимаю.

«Мы подозреваем, что если мы не будем пользоваться тем, что имеем, то потеряем это».

Базовый текст, с. 98

❖

Зависимость стала нашим образом жизни и ее смыслом – сумрачным, болезненным, но смыслом, тем не менее. Программа выздоровления Анонимных Наркоманов дает нам новый образ жизни, который должен заменить старую рутину. И вместе с этим новым образом жизни приходит и новый смысл, полный света и надежды.

Что же этот новый образ жизни представляет собой? Вместо изоляции мы обретаем Сообщество. Вместо того чтобы жить, из раза в раз слепо повторяя одни и те же ошибки, мы регулярно исследуем себя, обретая свободу сохранять то, что помогает нашему росту, и исключать то, что мешает. Вместо того чтобы постоянно пытаться достичь чего-то своими ограниченными силами, мы развиваем сознательный контакт с Силой, более могущественной, чем мы сами.

Наша жизнь должна быть правильно выстроена. Чтобы продолжать выздоравливать, нам необходимо продолжать следовать тому образу жизни, которому научила нас программа. Если мы будем регулярно обращать внимание на те примеры выздоровления, которые видим в программе, то сможем сохранить свободу от смертельной болезни зависимости и смысл, который выздоровление привнесло в нашу жизнь.

❖

Только сегодня: Я сделаю регулярное поддержание выздоровления моим новым образом жизни.

«Мы настаиваем на необходимости поддержания в доме порядка, потому что это приносит нам облегчение».

Базовый текст, с. 122

❖

Если мы сосредоточимся на делах других людей, то сможем какое-то недолгое время избегать необходимости следить за своими поступками. Однако в первую очередь нам нужно следить за порядком в своем собственном доме – в этом состоит секрет успеха Анонимных Наркоманов. Итак, что же означает фраза «содержать свой дом в порядке»?

Она значит, что нам нужно работать по Шагам, которые помогают нам увидеть свою собственную роль в отношениях с окружающими. Если у нас возникает проблема в отношениях с каким-то человеком, мы можем сделать самоанализ и выяснить, какую роль мы сыграли в создании этой ситуации. С помощью спонсора мы прикладываем усилия, чтобы устранить проблему. Затем мы продолжаем анализировать свое поведение ежедневно, чтобы избежать повторения той же самой ошибки в будущем.

Это довольно просто. Мы обращаемся с другими так, как нам бы хотелось, чтобы другие обращались с нами. Мы немедленно возмещаем ущерб, когда причиняем его. А если мы каждый день препоручаем свою жизнь заботе Высшей Силы, то можем начать избегать проявлений своеволия, столь характерного для нашей активной зависимости. Под руководством Силы, которая желает добра каждому, наши отношения с другими людьми наверняка улучшатся.

❖

Только сегодня: Я приведу свой собственный дом в порядок. Сегодня я проверю, какую роль я играю в своих проблемах. Если я причиню ущерб, то сразу возмещу его.

«До того, как мы стали чистыми, большинство наших поступков были импульсивными. Сегодня мы стараемся сначала думать, а потом – действовать».

Базовый текст, с. 114

❖

Вы когда-нибудь поддавались искушению сделать что-то, даже если знали, что результат этих действий будет гибельным для вас? Бывало так, что вы прекрасно осознавали, какую боль принесет вам это действие, а потом все равно совершали его?

Говорят, что у каждого действия есть последствие. До того, как мы стали чистыми, многие из нас просто не верили этому. Но теперь-то мы хорошо знаем, что это значит. Совершая поступок, мы знаем, что нам придется платить за его последствия. Мы больше не можем позволить себе совершать поступки, цена последствий которых будет слишком высока для нас.

Цена бывает разной. Если мы готовы заплатить определенную цену, то можем действовать, невзирая на последствия. Но платить придется в любом случае.

❖

Только сегодня: Я буду думать о последствиях моих поступков прежде, чем совершу их.

«Наши «благие намерения» приводили нас к неприятностям… Выздоровление – это активное изменение наших мыслей и отношения к жизни».

Базовый текст, с. 67

❖

Во время активной зависимости мир, вероятно, казался нам ужасным местом. Употребление помогало нам переносить мир, который мы видели. Сегодня, однако, мы понимаем, что настоящая проблема была не в мире. Проблема заключалась в наших идеях и взглядах, которые не позволяли нам найти в этом мире комфортное место для себя.

Наши взгляды и идеи – это очки, через которые мы смотрим на свою жизнь. Если наши «очки» заляпаны грязью, то жизнь выглядит мрачно. Если наш взгляд не сфокусирован, то весь мир искажается. Чтобы видеть мир ясно и четко, нам нужно оберегать свои взгляды и идеи от загрязнения, то есть от обиды, отрицания, жалости к себе и предвзятости. Чтобы убедиться в том, что наш взгляд на жизнь сфокусирован, нам надо привести свои идеи в соответствие с реальностью.

Идеи, рожденные зависимостью, мешали нам ясно видеть и мир, и наше место в нем. Выздоровление помогает откорректировать рецепт для наших «очков». Сначала Шаги помогают нам взглянуть на свою жизнь в совершенно новом свете благодаря тому, что они вытесняют отрицание и заменяют его верой, честностью, смирением и ответственностью. Затем Шаги помогают нам сохранять в чистоте наши духовные линзы, давая нам мужество регулярно исследовать свои идеи, взгляды и действия.

Сегодня, при взгляде сквозь чистые линзы веры и выздоровления, мир выглядит теплым и гостеприимным местом для жизни.

❖

Только сегодня: Я посмотрю на мир и на свою жизнь сквозь чистые духовные линзы программы.

«Когда мы признаем, что наши жизни стали неуправляемыми, то уже не должны оспаривать свою точку зрения… Отныне нам не нужно не давать себе права на ошибку».

Базовый текст, с. 71

❖

Ничто не изолирует нас так быстро от теплоты и братства в АН, как потребность быть всегда «правыми». Из-за неуверенности в себе мы прикидываемся своего рода авторитетными фигурами. Страдая от низкой самооценки, мы стараемся поднять ее, опуская других. В лучшем случае из-за такой тактики люди отвернутся от нас; в худшем – станут проявлять агрессию. Чем сильнее мы стараемся произвести на других впечатление своей «правотой», тем более неправыми мы становимся.

Нам не надо быть «правыми», чтобы чувствовать себя уверенно. Чтобы нас любили и уважали, не нужно притворяться, что у нас есть ответы на все вопросы. На самом деле, все как раз наоборот. Ни у кого из нас нет ответов на все вопросы. Мы зависим друг от друга, поскольку только совместными усилиями мы можем заполнить свои пробелы в понимании вещей. Также мы зависим от Силы, более могущественной, чем наша собственная, так как только она может помочь нам в нашем бессилии. Жить с людьми очень просто, если мы делимся тем, что знаем, признаем свои пробелы в знаниях и стараемся учиться у других, которые находятся в точно такой же ситуации. Мы становимся уверенными в себе, если перестаем полагаться на свою собственную силу, и начинаем полагаться на Бога, к пониманию которого мы пришли в выздоровлении.

Нам не нужно быть «правыми» все время, нужно просто выздоравливать.

❖

Только сегодня: Боже, я признаю свое бессилие и неуправляемость моей жизни. Помоги мне стать таким же, как все остальные люди, и зависеть лишь от твоей силы и руководства.

«А теперь невозможно описать словами то чувство духовного прозрения, которое приходит, когда мы отдаем что-нибудь, каким бы незначительным это ни казалось, другому человеку».

Базовый текст, с. 131

❖

Порой кажется, что раз мир настолько несовершенен, то не стоит даже пытаться его изменить. Мы думаем: «В конце концов, что я могу сделать? Я – это всего лишь один человек». Любая задача кажется нам непосильной, будь то глобальные мечты о мире во всем мире или наше личное желание, чтобы любой зависимый, который хочет выздоравливать, получил такую возможность. «Так много надо сделать, и так мало времени», – сокрушаемся мы, иногда даже не зная, как мы вообще сможем сделать что-то хорошее.

Удивительно, но самый маленький вклад в изменение мира может произвести самый большой эффект. Нам надо приложить совсем немного усилий, чтобы наша жизнь перестала быть обычным, скучным и полным забот существованием. Стоит нам поддержать духовно всего одного человека, и мы сами преобразимся от глубокого удовлетворения, которое испытаем в этот момент. Мы улыбаемся тому, кто хмурится, пропускаем кого-то вперед на дороге, звоним новичку, чтобы просто показать, что он нам небезразличен, – делая эти простые вещи, мы вступаем в царство необычайного.

Хотите изменить мир? Начните с зависимого, сидящего рядом с вами на собрании сегодня вечером, и затем представьте, как ваш акт доброты повторяется многократно. Каждую секунду кто-то из нас изменяет мир.

❖

Только сегодня: Акт доброты не стоит мне ничего, но он бесценен для того, кому он предназначен. Сегодня я проявлю доброту к кому-нибудь.

*«В Анонимных Наркоманах ко мне проявили такую любовь, что теперь у меня нет причин для одиночества».**

Basic Text, p. 262

❖

Зависимость – это болезнь одиночества. Мы можем быть окружены людьми, но рано или поздно наша болезнь выстраивает непроходимое препятствие между нами и даже самыми нашими близкими и любимыми. Именно отчаянное одиночество и привело многих из нас к Анонимным Наркоманам.

Обычно мы приходим на свое первое собрание АН с настороженностью и подозрением, но там нас приветствуют объятием, улыбкой и теплым напутствием «возвращайся». Это, возможно, первое место, где нам рады, за долгое, долгое время. Мы наблюдаем, как члены группы разговаривают, смеются и покидают собрание вместе, чтобы еще поболтать в ближайшем кафе. Мы не уверены, что тоже сможем влиться в эту доброжелательную компанию.

Изоляция, ставшая нашим образом жизни, может помешать нашему сближению с другими. Со временем, однако, мы начинаем чувствовать себя, скорее, «своим парнем», чем «чужаком». Спустя еще некоторое время мы уже чувствуем себя на собрании как дома. Мы начинаем заводить друзей, и наша жизнь начинает меняться.

В АН нас учат преодолевать изоляцию. В своей домашней группе мы делаем первые попытки подружиться с кем-то, и благодаря этому экспериментальному опыту мы начинаем понимать, что заводить друзей не так уж трудно. Чувство сопричастности появляется, когда мы участвуем в жизни других людей.

❖

Только сегодня: Я благодарен за дружбу, которую я получил от моей Высшей Силы АН. Благодаря Анонимным Наркоманам я больше не одинок.

«Становиться зависимыми мы не собирались».

Базовый текст, с. 4

❖

У всех нас в детстве были мечты. Каждый ребенок хоть раз слышал от родственника или соседа: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?». Даже если у некоторых из нас не было мечты об успехе в какой-то конкретной области, большинство из нас все же мечтали о работе, семье и будущем почете и уважении. И никто не спрашивал нас: «Хочешь стать наркоманом, когда вырастешь?».

Мы не собирались становиться зависимыми, и не в нашей власти перестать быть ими. У нас есть болезнь – зависимость. Мы не несем ответственности за свою болезнь, но отвечаем за свое выздоровление. Узнав, что мы больны и что путь к выздоровлению существует, мы можем перестать винить обстоятельства или себя и начать жить в согласии с миром и с собой. Мы не выбирали зависимость, но мы можем выбрать выздоровление.

❖

Только сегодня: Я выбираю выздоровление.

«... молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого».

Одиннадцатый Шаг

❖

Как мы молимся? Имея небольшой опыт, многие из нас не знают даже, с чего начать. В этом, однако, нет ничего трудного и сложного.

Мы пришли к Анонимным Наркоманам из-за своей наркомании. Но основной причиной было то, что мы не могли больше справляться с жизнью, которая пришла в полный беспорядок. Мы были растеряны и как будто бы сбились с пути, блуждая без толку и без всякого руководства. Молитва – это способ найти в своей жизни направление и силы, чтобы следовать в этом направлении.

Молитве отводится одна из основных ролей в выздоровлении, поэтому она становится частью нашего нового образа жизни, и мы ежедневно уделяем ей особое время. В эти минуты умиротворения мы ведем «беседу» с нашей Высшей Силой вслух или про себя. Мы делимся своими мыслями, чувствами, тем, что произошло за день. Мы спрашиваем: «Что мне нужно сделать?». А потом просим: «Дай мне, пожалуйста, сил, чтобы осуществить твою волю».

Научиться молиться просто. Мы просим о «знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого». Благодаря этому в нашей жизни появляется направление, которого нам так не хватало, и силы, которые нам нужны, чтобы исполнять волю Бога.

❖

Только сегодня: Я отведу время на то, чтобы успокоиться и «поговорить» с моей Высшей Силой. Я попрошу Высшую Силу направить меня по верному пути и дать мне сил, чтобы следовать этим путем.

«Все, что мы знаем, подлежит пересмотру, и в особенности то, что мы понимаем под истиной».

Базовый текст, с. 119

❖

Многие из нас думали, что могут понять, что является «правдой». Мы полагали, что правда всегда очевидна, и она постоянно будет неизменной. Настоящая правда, однако, состояла в том, что зачастую мы не видели правды, даже если она обрушивалась на нас в упор. Наша болезнь наложила отпечаток на все в нашей жизни, в особенности на наше представление о правде. На самом деле наше представление о ней чуть было не погубило нас. Чтобы понять, что же является для нас правдой, нам пришлось перестать быть рабами своей зависимости и дать присягу верности своей Высшей Силе – источнику добра и правды в нашей жизни.

По мере того, как растет наша вера в Высшую Силу, меняется и наше представление о правде. В результате работы по Шагам и под воздействием исцеляющей силы принципов выздоровления наша жизнь начинает полностью изменяться. Чтобы впустить эти перемены в свою жизнь, нам надо отпустить ту прежнюю правду, которая была для нас твердой и неизменной.

С каждым разом наша правда становится чище и проще. Шаги работают в нашей жизни каждый день, если мы позволяем им работать, – точно так же и правда может каждый день меняться, если мы растем духовно.

❖

Только сегодня: Я раскрою глаза и сердце изменениям, которые Шаги приносят в мою жизнь. Непредвзятость поможет мне понять правду о моей жизни сегодня.

«Несмотря на то, что «Политика делает чужими даже супругов», как гласит старая поговорка, зависимость нас сближает».

Базовый текст, с. 110

❖

Что за пестрая компания подобралась у нас в Анонимных Наркоманах! Каждый вечер, на какое собрание ни приди, мы увидим таких разных людей, которые никогда бы не оказались в одном помещении, если бы не болезнь зависимость.

Один из членов Сообщества, врач по профессии, высказался о том, как сложно было ему идентифицироваться с остальными членами группы на его первом собрании, и как не хотелось заходить «в эту комнату, полную наркотов». Другой член Сообщества, женщина, у которой за плечами был обширный опыт пребывания в тюрьмах и учреждениях, поделилась похожей историей, с тем лишь исключением, что ей было трудно войти в комнату, где сидели «приятные люди, да еще и в костюмах!». Эти двое членов группы недавно праздновали свою семилетнюю годовщину свадьбы.

Самые непохожие друг на друга люди начинают дружить, вступают в спонсорские отношения и занимаются вместе служением. Мы встречаемся на собраниях, где вместе выздоравливаем, делясь опытом прошлых страданий и надеждой на будущее. Причина, по которой мы собираемся вместе, кроется в том, что есть две вещи, объединяющие нас всех – наша зависимость и выздоровление.

❖

Только сегодня: Несмотря на мои отличия от других членов группы, здесь мое место.

«...мы смогли почувствовать время, соприкоснуться с реальностью и вернуться к духовным ценностям, давно потерянным для многих из нас».

Базовый текст, с. 111

❖

В своей активной зависимости мы были готовы поступиться всем, во что верили, лишь бы только заполучить больше наркотиков. Будь то воровство у семьи и друзей, продажа себя, обман начальства на работе – делая все это, мы пренебрегали ценностями, которые были для нас важнее всего. Когда мы в очередной раз предавали какой-то из своих идеалов, еще один кусок отвалился от нашего целостного характера. К тому времени, когда многие из нас в первый раз появились на собрании, от нашей былой личности ничего уже не осталось – произошел полный распад.

Мы отыщем свои утраченные ценности, когда будем делать свой первый честный самоанализ. Чтобы воссоздать свой разрушенный характер, нам придется, во что бы то ни стало, придерживаться этих ценностей, как бы велико ни было искушение оттолкнуть их от себя. Нам придется быть честными даже тогда, когда мы думаем, что легко смогли бы одурачить всех ложью. Если мы будем пренебрегать своими ценностями, то рано или поздно поймем, что обманываем не кого-то другого, а самих себя.

Мы не хотим снова начать разрушать свою личность после того, как вложили уже столько сил в ее восстановление. Нам жизненно важно придерживаться своих идеалов, чтобы не попасться снова на удочку старого образа жизни. Мы с уважением относимся к тому, что считаем важным.

❖

Только сегодня: Я придерживаюсь своих идеалов. Я становлюсь сильнее, когда живу в соответствии со своими ценностями.

«В морали, навязанной силой, нет той силы, которая наполняет нас, когда мы выбираем духовный образ жизни».

Базовый текст, с. 56

❖

В своей активной зависимости многие из нас жили, не принимая активного участия в собственной жизни. Мы не могли или не хотели принимать решений о том, как нам следует поступить или что бы мы предпочли сделать, или даже где нам жить. Мы позволяли наркотикам или другим людям принимать самые важные решения за нас. Свобода от активной зависимости – это, кроме всего прочего, и свобода выбора.

Свобода выбора – замечательный дар, но это также и серьезная ответственность. Выбор позволяет нам понять, кто мы и во что верим. Однако выбор требует от нас взвешенного решения и принятия последствий. Поэтому некоторые из нас пытаются найти кого-то, кто бы сделал выбор за нас – спонсора, домашнюю группу или друзей из АН. Точно так же наша болезнь делала за нас выбор, когда мы употребляли. Это не выздоровление.

Перенимать опыт у других людей – одно дело; отказываться нести личную ответственность – совсем другое. Если мы не пользуемся даром свободы, который нам дан, и отказываемся принять ответственность, которая ему сопутствует, то потеряем этот дар, и наша жизнь обеднеет. Мы несем ответственность за собственное выздоровление и собственный выбор. Как бы трудно это ни показалось, но нам надо самим делать выбор и безоговорочно принимать его последствия.

❖

Только сегодня: Я благодарен за то, что могу жить по своему выбору. Сегодня я возьму на себя ответственность за свое выздоровление, сделаю свой выбор и приму его последствия.

«Это решение требовало от меня постоянного принятия реальности, постоянно растущей веры и ежедневной преданности выздоровлению».

IP № 14 ***Опыт одного зависимого...***

❖

Временами мы на самом деле живем по Третьему Шагу – и это здорово! Мы не сожалеем о прошлом, не боимся будущего и в целом вполне довольны настоящим. Однако бывают времена, когда мы перестаем понимать, чего хочет от нас Бог.

Многие из нас мечтают стереть из прошлого совершенные нами ошибки, но прошлого не изменить. Многие из нас благодарны своему прошлому, так как именно оно привело нас к выздоровлению, которым мы сегодня наслаждаемся. Работая по программе, мы можем научиться принимать свое прошлое и примириться с ним, возместив ущерб, который мы нанесли. Двенадцать Шагов могут также помочь нам избавиться от волнений о будущем. Если мы ежедневно применяем принципы АН во всех наших делах, то результаты наших дел можем смело препоручить своей Высшей Силе.

Выходит, что самая сильная вера у тех из нас, кому прекрасно удается жить настоящим моментом. Радость, признательность, благодарность за качество нашей жизни – вот результаты веры в саму жизнь. Если мы применяем принципы нашей программы, то сегодняшний день – это единственный день, который нам нужен.

❖

Только сегодня: Я проживу сегодняшний день по полной программе, а вчерашний и завтрашний день доверю заботе Бога.

«Наша болезнь настолько коварна, что может завести нас в непредсказуемые ситуации».

Базовый текст, с. 105

❖

Некоторые из нас говорят: «Моя болезнь разговаривает со мной». Еще говорят: «Моя голова не хочет отключаться». А кое-кто называет это «домом советов в голове» или «обезьяной на плече». Давайте с этим разберемся. Мы страдаем от неизлечимой болезни, которая продолжает воздействовать на нас даже в выздоровлении. Болезнь искажает наше представление о том, что происходит в нашей жизни. Она советует нам избегать самоанализа, потому что мы увидим что-то слишком страшное. Порой она говорит нам, что мы не ответственны за себя и свои действия. А иногда она нашептывает нам, что мы виноваты во всех бедах этого мира. Наша болезнь хитростью заставляет нас ей верить.

Программа АН снабжает нас множеством достойных доверия голосов, которые заглушают голос нашей зависимости. Мы можем позвонить спонсору, чтобы узнать, что с нами происходит в настоящий момент. Мы можем услышать голос зависимого, который пытается остаться чистым. Ну и главное, конечно, – это работать по Шагам и черпать силы у своей Высшей Силы. Это поможет нам продержаться в те времена, когда «наша болезнь разговаривает с нами».

❖

Только сегодня: Я буду игнорировать «голос» моей зависимости. Я буду слушать голос программы и Силы, более могущественной, чем моя собственная.

«Отказавшись от контроля, мы приобретаем гораздо более значительную силу».

Базовый текст, с. 53

❖

Когда мы употребляли, то делали все возможное, чтобы всегда выходило по-нашему. Какие только сценарии мы ни разыгрывали, чтобы сохранить контроль над ситуациями! Получив то, что хотели, мы чувствовали себя могущественными и непобедимыми; а когда не получали, то чувствовали себя слабыми и побежденными. Но это не останавливало нас, а, наоборот, приводило к новым манипуляциям и попыткам сделать жизнь управляемой с помощью контроля.

Составление схем контроля было нашим способом отрицать свое бессилие. До тех пор, пока мы могли пускать себе пыль в глаза своими планами, мы не признавались, что потеряли контроль. Но раз за разом к нам приходило осознание того, что наша жизнь стала неуправляемой и что ни одна манипуляция в мире не приведет ее обратно в норму.

Признав свое бессилие, мы перестаем пытаться контролировать свою жизнь и управлять ею по своему усмотрению: мы капитулируем. Поскольку своих сил нам недостаточно, мы ищем Силу, более могущественную, чем мы сами. Нам необходима поддержка и руководство, поэтому мы просим эту Силу позаботиться о нашей воле и жизни. Мы просим других выздоравливающих зависимых поделиться с нами опытом жизни по программе АН, вместо того чтобы пытаться программировать свою жизнь по-своему. Сила и направление, которые мы ищем, всегда рядом с нами; нам нужно только выглянуть за пределы своего «Я», чтобы найти их.

❖

Только сегодня: Я не стану манипулировать своей жизнью и придумывать сценарии того, как сделать ее управляемой. С помощью программы АН я капитулирую и вверю себя заботе Высшей Силы.

«Мы не несем ответственность за свою болезнь, мы отвечаем только за свое выздоровление. По мере того, как мы начинаем применять то, чему научились, наша жизнь начинает меняться к лучшему».

Базовый текст, с. 115

❖

Чем дальше мы продвигаемся в выздоровлении, тем меньше мы избегаем ответственности за себя и за свои действия. Мы способны изменить свою жизнь благодаря применению принципов программы Анонимных Наркоманов. Наше существование приобретает новый смысл, когда мы принимаем ответственность и сопутствующую ей свободу выбора. Мы не принимаем выздоровление как само собой разумеющееся.

Работая со своим спонсором по Двенадцати Шагам, мы берем на себя ответственность за свое выздоровление. Мы регулярно посещаем собрания и делимся с новичками своим выздоровлением, которое мы бесплатно получили в АН. Мы активно участвуем в жизни своей домашней группы и берем на себя ответственность за то, чтобы делиться выздоровлением с зависимыми, которые все еще страдают. Качество нашей жизни улучшается по мере того, как мы учимся применять духовные принципы во всех ее сферах.

❖

Только сегодня: Я хочу и могу делать выбор и нести ответственность, пользуясь духовными инструментами, которые я получил в выздоровлении.

«Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности».

Двенадцатая Традиция

❖

«Принципы выше личностей». Многие из нас повторяют эти слова нараспев вслед за тем, кто зачитывает Двенадцать Традиций во время собрания. Хотя эти слова стали своего рода избитой фразой, они, тем не менее, очень важны и в служении, и в нашей жизни. Эти слова являются утверждением: «Мы слушаем свою совесть и делаем то, что правильно, кого бы это ни касалось». Этот принцип является одним из краеугольных камней и выздоровления, и наших Традиций.

Что же на самом деле означает фраза «принципы выше личностей»? Она значит, что мы на деле проявляем честность, смирение, сочувствие, терпимость и терпение по отношению к любому человеку, невзирая на то, нравится он нам или нет. Этот принцип учит нас обращаться со всеми людьми одинаково. Двенадцатый Шаг предлагает нам применять принципы во всех наших делах; Двенадцатая Традиция предполагает, что мы применяем их в своих отношениях со всеми людьми.

Мы должны применять принципы не только на собраниях, но и после них, и во время общения с друзьями. Каждый день, с каждым человеком… во всех сферах нашей жизни.

❖

Только сегодня: Я послушаю свою совесть и поступлю правильно. Я сосредоточусь на принципах, а не на личностях людей.

«Применение Двенадцати Шагов является самым эффективным способом достижения принятия себя».

IP № 19 ***Принятие себя***

❖

Многие из нас стыдятся своей зависимости. Мы продолжаем скрывать свое истинное лицо от других людей из-за уверенности в том, что нас отвергнут, если узнают, кто мы такие на самом деле. Анонимные Наркоманы помогают нам научиться принимать себя.

Многие из нас получают большое облегчение просто от посещения собраний, где наши зависимые товарищи делятся своими историями, благодаря которым мы понимаем, что другие чувствовали себя точно так же, как мы. Когда другие честно открывают нам свое лицо, мы чувствуем в себе силы сделать то же самое. Рассказывая правду о себе, мы учимся принимать себя.

Однако самораскрытие – это только начало пути. После того, как мы рассказали о тех эпизодах своей жизни, которые вызывали у нас стыд, нам нужно найти способ, чтобы жить по-другому. Вот тут-то нам и понадобятся Шаги. Мы вырабатываем концепцию Высшей Силы. Мы проводим подробную инвентаризацию своей жизни и обсуждаем ее со спонсором. Мы просим Бога, как мы его понимаем, устранить дефекты нашего характера и недостатки, которые являются источником наших неприятностей. Мы принимаем ответственность за ошибки, которые совершили, и возмещаем причиненный нами ущерб. Затем мы включаем все вышеперечисленное в свою повседневную жизнь, стараясь «применять эти принципы во всех наших делах».

Работая по Шагам, мы можем стать такими людьми, которыми сможем гордиться. Мы можем свободно рассказывать правду о себе, потому что нам нечего скрывать.

❖

Только сегодня: Я пойду по пути принятия себя. Я приду на собрание, расскажу правду о себе, буду работать по Шагам.

«Мы хотим смело посмотреть на наше прошлое, увидеть, что оно собой представляло в действительности, и освободиться от него для того, чтобы можно было жить сегодня».

Базовый текст, сс. 34-35

❖

Прошлое многих из нас похоже на страшный сон. Наша жизнь стала другой, но по-прежнему нас одолевают наплывы воспоминаний о прошлом, которого мы стыдимся. Чувство вины, страх и гнев, которые когда-то над нами довлели, могут проникнуть в нашу новую жизнь и усложнить процесс изменений и духовного роста.

Двенадцать Шагов – это формула, которая помогает нам научиться оставлять прошлое в прошлом. Благодаря Четвертому и Пятому Шагам мы узнаем, что наше старое поведение было в корне неверным. Мы просим Высшую Силу освободить нас от недостатков в Шестом и Седьмом Шагах. Мы начинаем избавляться от чувства вины и страха, которые много лет нас мучили. Возмещая ущерб в Восьмом и Девятом Шагах, мы показываем другим людям, что наша жизнь меняется. Мы больше не являемся заложниками прошлого. Как только прошлое теряет власть над нами, мы получаем свободу и можем жить по-новому, в соответствии с тем, кем мы сегодня на самом деле являемся.

❖

Только сегодня: Мне не нужно быть заложником моего прошлого. Я становлюсь новым человеком и смогу прожить этот новый день по-новому.

«Шаги могут помочь нам улучшить свое отношение к окружающему миру».

Базовый текст, с. 67

❖

У вас бывают дни, когда кажется, что все настроено против вас? Бывает, вы так увлекаетесь осуждением других людей, что с трудом можете переносить самих себя? Или, может быть, вы замечали, что стали придираться к своему коллеге или любимому человеку без всякой на то причины? Когда наше настроение становится таким мрачным, надо действовать.

В любое время дня мы можем отвести пару минут на «моментальный анализ». Мы разбираем свои реакции на внешние ситуации и на других людей. Во время разбора может выясниться, что всему виной наше старое знакомое «негативное отношение к жизни». Негативный взгляд на жизнь может повредить нашим отношениям с Высшей Силой и людьми, которые нас окружают. Если мы честны перед собой, то очень быстро поймем, что проблема в нас самих и в нашем отношении к жизни.

Мы не властны над испытаниями, которые жизнь нам посылает. Зато мы властны над своим отношением к этим испытаниям. Единственное, что действительно меняется благодаря Анонимным Наркоманам, – это мы сами. Двенадцать Шагов дают нам инструменты, которые помогают выбраться из проблемы и найти ее решение.

❖

Только сегодня: В течение всего дня я буду следить за своим отношением к жизни. С помощью Шагов я изменю свой взгляд на мир.

«Принцип «Только сегодня» освобождает нас от груза прошлой жизни и страха перед будущим».

Базовый текст, с. 118

❖

Мысли о том, как плохо нам было или чуть было не стало, могут отнять у нас надежду на выздоровление. Фантазии о том, как прекрасно все было или было бы, могут далеко увести нас из реальности и отвлечь от наших насущных дел. Вот почему в Анонимных Наркоманах мы говорим о том, что надо жить и выздоравливать «только сегодня».

Мы знаем, что в АН мы можем измениться. Мы пришли к убеждению, что наша Высшая Сила может вернуть нам крепость ума и духа. Шаги помогут нам примириться с прошлым. Принцип выздоровления только сегодня поможет нам избежать создания проблем в будущем.

Жизнь в выздоровлении – это не фантазии. Грезы о том, как прекрасно все могло бы быть, – как здорово было употреблять наркотики, – или о том, как можно употреблять без проблем в будущем, – это заблуждения, которые приводят лишь к разочарованию и срыву. Эти заблуждения теряют свою силу благодаря программе. Мы стремимся жить по воле Бога, а не по своей собственной. Мы стараемся помогать другим людям, а не только самим себе. Наш эгоцентризм улетучивается, когда то, как все могло бы сложиться, перестает быть важным для нас. Выздоровление проливает свет на различия между фантазиями и реальностью, и мы видим эту реальность.

❖

Только сегодня: Я благодарен принципам выздоровления и новой реальности, которую они мне дали.

«В будущем вновь обретенная вера будет служить прочным фундаментом для нашего мужества».

Базовый текст, с. 121

❖

Трусам не место в Анонимных Наркоманах! Встретить реальную жизнь лицом к лицу и не употребить наркотики – это не всегда легко. Выздоровление требует не только серьезной работы, но и значительной дозы мужества.

Что такое мужество, в конце концов? Заглянем в словарь, чтобы узнать это. Мужество – это когда мы выступаем навстречу тому, что кажется нам трудным, опасным или болезненным, вместо того чтобы бежать от этого. Мужество означает крепость духа, это значит быть храбрым и целеустремленным. Так что же такое мужество, на самом деле? Мужество – это отношение к жизни, подразумевающее стойкость и непоколебимость.

Стойкость – это то, что просто необходимо зависимому для выздоровления. Мы берем на себя обязательство неуклонно следовать программе и ни при каких обстоятельствах не употреблять наркотики. Мужественный зависимый – это тот, кто только сегодня не употребляет наркотики, несмотря ни на что.

Где нам взять мужества? Связь с Высшей Силой дает нам твердость и мужество, чтобы оставаться в чистоте. Мы знаем, что, пока о нас заботится Бог, у нас будут силы, чтобы встречать реальную жизнь лицом к лицу.

❖

Только сегодня: У меня есть Высшая Сила, которая обо мне заботится, несмотря ни на что. Зная это, я постараюсь мужественно относиться к жизни сегодня.

«Непрекращающееся выздоровление зависит от наших взаимоотношений с любящим Богом, который заботится о нас и делает для нас то, что сами для себя мы сделать не в состоянии».

Базовый текст, с. 125

❖

Работа по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов позволяет нам заново начать свою жизнь и дает нам определенное руководство, как жить в этом мире. Но Шаги – это не просто начало новой жизни. Если мы прилагаем максимум усилий к работе по Шагам, то у нас развиваются отношения с нашей личной Высшей Силой.

В Третьем Шаге мы принимаем решение позволить любящему Богу влиять на нашу жизнь. Большая часть мужества, веры и готовности продолжать работу по Шагам приходит к нам после того, как мы приняли это решение. В Седьмом Шаге мы идем еще дальше и просим Бога изменить нашу жизнь. В Одиннадцатом Шаге мы находим способ совершенствовать наши отношения с Высшей Силой.

Выздоровление – это процесс роста и перемен, которые обновляют нашу жизнь. Двенадцатый Шаг – это дорожная карта, по которой мы ориентируемся, чтобы не сбиться с пути выздоровления. Но для того чтобы продолжать работать по всем этим Шагам, нам необходима поддержка, которую дает нам вера в Высшую Силу и в то, что все в нашей жизни будет хорошо. Вера придает нам мужество для совершения действий. Отношения с любящим Богом дают нам поддержку в работе по каждому из Двенадцати Шагов.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что источником моего мужества и готовности являются мои взаимоотношения с Высшей Силой.

❖ ❖ ❖

Ноябрь

❖ ❖ ❖

«Бог помогает нам тогда, когда мы помогаем друг другу».

Базовый текст, с. 64

❖

Наша зависимость не позволяла нам думать почти ни о ком, кроме нас самих. Даже наши молитвы – если мы вообще молились – были эгоцентричными. Мы просили Бога устроить все так, как нам хотелось, или вызволить нас из беды. Почему? Потому что мы не хотели жить с проблемами, которые сами себе создали. Нам не на кого было рассчитывать. Мы считали, что жизнь – это только процесс добывания, и нам всегда хотелось добыть побольше.

В выздоровлении мы действительно приобретаем больше – больше, чем просто воздержание от употребления. Духовное пробуждение, которое мы испытываем, работая по Двенадцати Шагам, открывает для нас жизнь, о которой мы даже мечтать не могли. Больше нам не надо беспокоиться о том, что нам чего-то «не хватит», потому что мы начинаем полагаться на любящую Высшую Силу, которая удовлетворяет все наши повседневные потребности. Мы освобождаемся от неуверенности в себе и больше не рассматриваем мир как арену конкурентной борьбы за исполнение наших желаний. Вместо этого мы видим мир как место, где царит любовь, которую проявляет к нам Высшая Сила. В своих молитвах мы больше не просим немедленного удовольствия, а просим о том, чтобы помогать друг другу и получать помощь.

Выздоровление пробуждает от кошмара эгоцентризма, бунтарства и неуверенности в себе, которые лежат в основе нашей болезни. Мы пробуждаемся к новой реальности, в которой сохранить что-то стоящее можно, только делясь этим с другими.

❖

Только сегодня: Мой Бог помогает мне, когда я помогаю другим. Сегодня я получу помощь, отдавая любовь, которую мне дала Высшая Сила. Я знаю, что только так я смогу сохранить эту любовь.

«Нам становится легче, если в трудную минуту нас окружают заботливые друзья».

Базовый текст, с. 69

❖

Большинство наших проблем решаются просто. Мы звоним спонсору, работаем по Шагам или идем на собрание. Но как быть, если черная полоса в жизни все тянется и тянется, и конца ей не видно?

Многие из нас знают, каково это – проживать болезненную ситуацию, из которой нет выхода. Кто-то из нас неизлечимо болен. У других – не поддающиеся воспитанию дети. Кому-то просто не удается сводить концы с концами из-за недостатка заработка. Кому-то приходится ухаживать за хронически больным другом или членом семьи.

Те, кому приходилось жить с неразрешимыми проблемами, знают, какое облегчение можно получить, если просто поговорить о своих проблемах с нашими выздоравливающими друзьями. Друзья могут развеселить нас, и нам станет легче. Они могут разделить наше горе и поплакать из сострадания. Что бы они ни сделали для нас – этим они облегчают наше бремя. Друзья не смогут решить наших проблем, но они могут сделать их переносимыми, если просто покажут нам свою любовь и сопереживание. Нам больше никогда не придется оставаться наедине со своей болью.

❖

Только сегодня: Боль от неразрешимых проблем может стать переносимой, если я поговорю с другом. Сегодня я позвоню человеку, которому я небезразличен.

«Если нам все равно придется встать на ноги и повернуться лицом к жизни, так почему бы не сделать это с самого начала?»

Базовый текст, с. 112

❖

Некоторые из нас считают, что новичков надо ограждать от беспокойства рассказами о том, что в прошлом все было ужасно, а теперь, в выздоровлении, все просто прекрасно. Мы стараемся не говорить о своих развалившихся браках, ограблениях квартир, о боли или трудностях, которые переживаем в выздоровлении, потому что нам кажется, что этим мы можем отпугнуть кого-то от АН. Наше искреннее желание нести весть приводит к тому, что мы стараемся выставить свою жизнь в радужном свете и рассказывать только о прекрасной ее стороне.

Но большинство новичков, даже если они остаются чистыми всего несколько дней, сразу же начинают подозревать, каково истинное положение дел. Уж наверняка та реальная жизнь, с какой сталкивается среднестатистический новичок, куда более напряженна и полна стрессов, чем ежедневные хлопоты среднестатистического члена АН с большим сроком чистоты. Если нам все-таки удается убедить новичка, что путь выздоровления усыпан розами, то лучше бы нам позаботиться о том, чтобы оказаться рядом и поддержать его в трудный момент его жизни.

Скорей всего, нам просто нужно говорить правду и делиться тем, как мы используем ресурсы Анонимных Наркоманов, чтобы принимать «жизнь такую, какая она есть», какой бы она ни была в данный момент. В выздоровлении, да и в самой жизни, хватает и горя, и радости. Важно делиться с новичками и тем, и другим, чтобы они знали, что мы остаемся чистыми несмотря ни на что.

❖

Только сегодня: Я буду честно делиться с новичками, давая им понять, что нам больше никогда не нужно употреблять наркотики, что бы ни случилось в нашей жизни.

«Мы…делимся любовью, потому что она так же свободно была дана нам. Перед нами открываются новые горизонты, когда мы учимся искусству любви. Любовь может стать передачей жизненной энергии от одного человека к другому».

Базовый текст, с. 132

❖

Любовь, которую мы отдаем, и любовь, которую мы получаем, – вот самая суть жизни. Это универсальный общий знаменатель, связывающий нас с окружающим миром. Мы были лишены этой связи из-за зависимости, которая замкнула нас внутри самих себя.

Любовь, которую мы обретаем в программе АН, заново открывает для нас мир. Она отпирает клетку зависимости, пленниками которой мы однажды стали. Получая любовь других членов АН, мы, возможно, впервые в жизни, понимаем, что такое любовь и что она может сделать. Мы слышим, что наши анонимные товарищи говорят о том, как важно делиться любовью, и мы чувствуем, какое большое значение она имеет в их жизни.

У нас возникает предположение, что если отдавать и получать любовь так много значит для других, то, может быть, любовь придаст смысл и нашей жизни тоже. Мы чувствуем, что стоим на пороге большого открытия, хотя у нас все еще есть ощущение, что мы не сможем полностью осознать значение любви до тех пор, пока сами не станем отдавать свою любовь. Мы пробуем делать это и находим утраченную связь с окружающим миром.

Сегодня мы понимаем, насколько справедливы слова о том, что «мы можем сохранить то, что имеем, лишь отдавая».

❖

Только сегодня: С помощью любви я открою новые горизонты своей жизни. Я бескорыстно поделюсь любовью, которую я получил.

«Наша Высшая Сила доступна для нас в любое время. Когда мы обращаемся к Богу, чтобы познать Его волю для себя, то получаем руководство с Его стороны».

Базовый текст, с. 120

❖

Не всегда просто бывает принять правильное решение. В особенности трудно это сделать зависимым, которые никогда раньше не жили в соответствии с духовными принципами и учатся этому только теперь. Будучи зависимыми, мы использовали саморазрушительные и антисоциальные модели поведения. Если у нас возникал конфликт, то одна из этих моделей поведения подсказывала нам, как себя вести. Наша болезнь не подготовила нас к тому, чтобы принимать здравые решения.

Сегодня, когда нам необходимо руководство, мы обращаемся к своей Высшей Силе. Мы берем паузу, молимся и затем, успокоившись, прислушиваемся к внутреннему голосу, который подсказывает нам, как поступить. Мы пришли к убеждению, что можем полагаться на Силу, более могущественную, чем наша собственная. Эта Сила доступна нам всегда, когда мы в ней нуждаемся. Всё, что нам нужно делать, – это молиться о знании Божьей воли для нас и о даровании сил для ее исполнения.

Каждый раз, когда мы это делаем, мы находим выход из трудных ситуаций, и наша вера растет. Чем больше мы полагаемся на нашу Высшую Силу, тем проще нам становится просить, чтобы она нас направляла. Мы обрели Силу, которой нам так не хватало, и эта Сила всегда находится рядом с нами. Чтобы жить полноценно и расти духовно, нам нужно найти верное направление, а для этого нам надо всего лишь поддерживать контакт с Богом, как мы его понимаем.

❖

Только сегодня: Высшая Сила – это мой внутренний источник, из которого я всегда могу черпать духовное руководство. Если я собьюсь с верного пути сегодня, я буду просить о знании воли Высшей Силы для меня.

«Смирение – это результат того, что мы стали честными перед собою».

Базовый текст, с. 44

❖

Принцип смирения был настолько чужд большинству из нас, что мы старались игнорировать его как можно дольше. Когда мы впервые увидели слово «смиренно» в начале Седьмого Шага, то, вероятно, решили, что речь идет об очередном унижении. Возможно, мы все же решили посмотреть значение этого слова в словаре, но это только привело нас в еще большую растерянность. Мы никак не могли взять в толк, каким образом «униженность и раболепие» применяются в выздоровлении.

Быть смиренным не означает занимать самую низкую жизненную позицию. Напротив, стать смиренными значит выработать реалистичный взгляд на себя и свое место в мире. Мы приобретаем жизненную мудрость, основанную на принятии всех сторон своей личности. Мы не преуменьшаем наших хороших качеств и не преувеличиваем дефектов. Мы честно принимаем себя теми, кто мы есть.

Ни один из нас никогда не достигнет состояния совершенного смирения. Но мы точно уж можем стремиться к тому, чтобы честно признавать свою вину, принимать свои ценные качества и полагаться на Высшую Силу как на источник сил. Смирение не означает, что мы должны ползти по дороге жизни на коленях; оно всего лишь означает, что мы должны признать, что не можем выздоравливать самостоятельно. Мы нужны друг другу и, кроме всего прочего, нам нужна сила любящего Бога.

❖

Только сегодня: Чтобы стать смиренным, я честно приму все черты моего характера и увижу свое истинное место в мире. Я положусь на Бога, как я его понимаю, и Он даст мне сил, чтобы занять это место.

«Я искренне верила, что Высшая Сила может восстановить моё здравомыслие и что я не буду пытаться выдумывать волю Бога, а просто приму всё, как есть, и буду благодарна».

Базовый текст, с. 219

❖

Чем дольше мы остаемся чистыми, тем меньше мы уверены в том, что «знаем», какова воля Высшей Силы для нас, – и тем меньшее значение это имеет. Знание воли Высшей Силы переходит из области «знания» в область «чувствования». Мы продолжаем практиковать Одиннадцатый Шаг с верой. Но вместо того, чтобы искать знаки от нашей Высшей Силы, мы начинаем больше полагаться на свою интуицию, доверяя своим ощущениям в том, что хорошо для нас.

Оставаясь в чистоте несколько лет, мы уже можем сказать, что действительно знаем кое-что, а именно: мы знаем, когда действуем против Божьей воли. Когда мы поступаем наперекор Божьей воле, у нас возникает то самое старое, неприятное ощущение внизу живота. Это тошнотворное состояние является предупреждением, что если мы будем продолжать двигаться в этом направлении, то впереди нас ждет много бессонных ночей. Мы должны обращать внимание на такие ощущения, так как они часто являются сигналами о том, что мы действуем наперекор воле Высшей Силы для нас.

Наш Одиннадцатый Шаг ясно определяет истинную цель наших молитв и медитаций: улучшение нашего осознанного контакта с Богом, как мы его понимаем, и ниспослание нам знания его воли, которую нам надлежит исполнить. Мы узнаем Божью волю яснее всего с помощью своих чувств, а не с помощью «знаков» или слов – и то, что мы чувствуем, всегда *правильно*.

❖

Только сегодня: Я буду молиться о знании воли Высшей Силы для меня и о силах для ее исполнения. Я обращу внимание на свои чувства и стану действовать только тогда, когда почувствую правильное направление.

«… верю ли я, что будет безумием подойти к кому-нибудь и сказать: «Выбросьте меня, пожалуйста, из окна или остановите мне сердце»?»

Базовый текст, с. 28

❖

Мы слышали поговорку о том, что, пока мы не влюблены, мы не можем вспомнить, что значит любить. То же самое можно сказать о безумии: однажды освободившись от него, мы можем забыть, какими на самом деле странными бывают наши безумные мысли. Но для того, чтобы быть благодарными за ту степень здравомыслия, которую нам вернули в Анонимных Наркоманах, нам необходимо хотя бы помнить, как безумны мы на самом деле были.

Сегодня нам может быть трудно вообразить, что мы могли бы сказать такую нелепую фразу: «Не могли бы вы мне устроить сердечный приступ или происшествие со смертельным исходом?». Никто в здравом уме не станет просить о таких вещах. В этом-то вся суть. Во время активной зависимости мы не были в здравом уме. Каждый день, употребляя наркотики, мы лелеяли смертельную болезнь, деградацию, эксплуатацию, обнищание, тюремное заключение, смерть от насилия, даже смерть от полнейшей глупости. В этом контексте идея попросить о сердечном приступе не кажется столь нелепой. Вот как безумны мы были.

Программа, Сообщество и наша Высшая Сила совместно творят чудо. Второй Шаг – это не напрасная надежда, это реальность. Зная о степени безумия, которое мы испытали, мы в состоянии оценить работу той чудесной Силы, которая возвращает нам здравомыслие. За это мы действительно благодарны.

❖

Только сегодня: Я найду немного времени, чтобы вспомнить, каким безумным я был, употребляя наркотики. Затем я поблагодарю мою Высшую Силу за здравомыслие, которое вернулось в мою жизнь.

«Наши поступки – вот что действительно важно.
Мы оставляем последствия на волю Высшей Силы».

Базовый текст, с. 116

❖

Есть такая старая поговорка, которую мы периодически слышим на собраниях: «Хочешь рассмешить Бога – расскажи ему о своих планах». Когда мы слышим ее, то обычно тоже смеемся, но в нашем смехе проступают нервные нотки. Мы в растерянности: неужели все наши так тщательно продуманные планы обречены на провал? Если мы планируем какое-то большое событие – свадьбу, возвращение в школу или изменение карьеры, – мы начинаем интересоваться, совпадают ли наши планы с планами Высшей Силы. Мы способны загнать себя в такое беспокойство этим вопросом, что отказываемся строить какие-либо планы вообще.

Но дело в том, что мы действительно никак не можем знать, являются ли планы Высшей Силы на наш счет неизменными и предрешенными раз и навсегда. У большинства из нас есть свое мнение о судьбе и предназначении, но независимо от того, верим мы в это или нет, мы по-прежнему ответственны за то, чтобы жить и строить планы на будущее. Если мы отказываемся принимать ответственность за свою жизнь, значит, мы опять же строим планы – но на сей раз уже на пустое и беспокойное существование.

Вся разница в том, что в выздоровлении мы планируем действия, но не результаты. Мы никогда не узнаем, будет ли у нас удачная женитьба, образование или новая работа, – до тех пор, пока не попробуем это осуществить. Мы просто обращаемся к своей рассудительности, обсуждаем свои мысли со спонсором, молимся, используем всю доступную информацию и выстраиваем наиболее разумные планы. Все остальное мы доверяем любящему Богу, как мы его понимаем, зная, что мы поступаем ответственно.

❖

Только сегодня: Я буду строить планы, но не стану планировать результаты. Я доверюсь заботе моей любящей Высшей Силы.

«Но, как бы далеко мы ни убегали,
страх всегда преследовал нас».

Базовый текст, с. 18

❖

До того, как многие из нас пришли к Анонимным Наркоманам, страх был неотъемлемой частью нашей жизни. Мы употребляли, потому что боялись ощутить эмоциональную или физическую боль. Наш страх перед людьми и обстоятельствами был удобной отговоркой для употребления наркотиков. Многие из нас настолько боялись всего, что были не способны даже выйти из собственного дома, не употребив перед этим.

Оставаясь чистыми, мы заменяем чувство страха верой в Сообщество, Шаги и Высшую Силу. По мере возрастания этой веры наша уверенность в чуде выздоровления начинает освещать все стороны нашей жизни. Мы начинаем смотреть на себя по-другому. Мы осознаем, что мы духовные существа, и стремимся жить по духовным принципам.

Применение духовных принципов помогает устранить страх из нашей жизни. Удерживаясь от вредных или незаконных действий по отношению к людям, мы обнаруживаем, что нам не надо бояться того, как к нам, в свою очередь, будут относиться другие. Если мы практикуем любовь, сочувствие, понимание и терпение в своих взаимоотношениях с людьми, то они со своей стороны будут обращаться с нами уважительно и вежливо. Мы осознаем, что эти положительные изменения происходят в результате того, что мы позволяем Высшей Силе действовать через нас. Мы приходим к вере – не к мысли, а к вере, – что наша Высшая Сила хочет для нас только самого лучшего. Какими бы ни были обстоятельства, мы знаем, что мы можем шагать с верой вместо страха.

❖

Только сегодня: Мне больше не надо бежать в страхе; вместо этого я могу шагать с верой, что моя Высшая Сила приготовила для меня только самое хорошее.

«Мы безоговорочно подчиняемся и позволяем Богу, как мы Его понимаем, заботиться о нас».

Базовый текст, с. 32

❖

Признание бессилия и принятие – это как влюбленность и любовь. Влюбленность начинается, когда мы понимаем, что какой-то человек стал особенным для нас. Влюбленность не подразумевает ничего, кроме признания, что кто-то стал объектом нашей влюбленности. Однако для того, чтобы влюбленность переросла в любовь, требуется серьезное усилие. Из первоначального контакта должны мягко и постепенно вырасти длительные и устойчивые отношения.

То же можно сказать о признании бессилия и принятии. Мы капитулируем, когда признаем свое бессилие. Постепенно мы приходим к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может дать нам заботу, в которой мы нуждаемся. Капитуляция превращается в принятие, когда мы впускаем эту Силу в свою жизнь. Мы изучаем себя и позволяем Богу увидеть, какие мы на самом деле. Позволив Богу, как мы его понимаем, проникнуть вглубь нас, мы принимаем больше заботы от него. Мы просим эту Силу освободить нас от недостатков и помочь возместить ущерб, который мы причинили. Затем мы вступаем на новый путь в жизни, улучшая свой осознанный контакт и принимая от Высшей Силы постоянную заботу, руководство и силу.

Капитуляция, как и влюбленность, может стать началом отношений на всю жизнь. А для того, чтобы капитуляция превратилась в принятие, мы должны позволить Богу, как мы его понимаем, заботиться о нас каждый день.

❖

Только сегодня: Мое выздоровление – это больше чем влюбленность. Я капитулировал. Сегодня я буду взращивать свой осознанный контакт с Высшей Силой и приму от этой Силы постоянную заботу обо мне.

«Когда мы без прикрас рассказываем историю своей жизни, всегда найдется человек, который прошел похожий путь».

Базовый текст, с. 124

❖

Многие из нас слышали на конвенциях Анонимных Наркоманов потрясающие, захватывающие выступления спикеров. Мы помним, как аудитория реагировала на эти выступления то слезами идентификации, то безудержным смехом. И мы говорим себе: «Когда-нибудь я тоже стану главным спикером на конвенции».

Что ж, для многих из нас этот день не за горами. Может быть, однажды нас попросят выступить на спикерском собрании группы рядом с нашим домом. Мы могли бы выступить и на небольшом семинаре на какой-нибудь конвенции. Но даже после всего этого мы все равно не становимся «крутыми» спикерами больших конвенций. И это нормально. Мы уже уяснили для себя, что у нас тоже есть чем поделиться, мы несем весть, даже если это всего лишь местное собрание, на котором присутствуют пятнадцать или двадцать зависимых.

У каждого из нас есть своя неповторимая история; это и есть наша весть. Мы не можем рассказывать чужую историю. Всякий раз, когда мы собираемся начать говорить, мы обнаруживаем, что все умные фразы и смешные байки испарились из нашей головы. Но у нас все же есть чем поделиться. Мы несем весть надежды: мы можем выздоравливать, и мы выздоравливаем. И этого достаточно.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что моя честная личная история – это самое лучшее, чем я могу поделиться. Сегодня этого достаточно.

«Мы не собираемся становиться совершенными. Если бы мы стали совершенными, то уже не назывались бы людьми».

Базовый текст, с. 37

❖

Все мы имеем свои представления о жизни в выздоровлении. Некоторые из нас думали, что выздоровление каким-то образом вдруг сделает нас работоспособными или даст возможность делать в этом мире то, чего бы нам хотелось. Или, может быть, мы представляли себе резкий подъем в наших отношениях с другими людьми. Если мы возьмем паузу и поразмышляем, то поймем, что ожидаем от выздоровления, что оно сделает нас совершенными. Мы не предполагали, что будем продолжать совершать так много ошибок. Но мы их совершаем, и это происходит не потому, что наша зависимая сущность вылезает наружу; просто такова наша человеческая природа.

В АН мы стремимся к выздоровлению, а не к совершенству. Единственное обещание, которое было нам дано, – это свобода от активного употребления наркотиков. Совершенство – это недостижимое состояние для человеческого существа; это не реалистичная цель. Обычно мы желаем стать совершенными, чтобы избавиться от совершения ошибок и тех неприятных ощущений, которые им сопутствуют. На эту свободу от дискомфорта мы готовы обменять свою любознательность, гибкость и возможность роста.

Мы можем поразмыслить над этой сделкой: хотим ли прожить остаток жизни в маленьком, хорошо устроенном мирке, безопасном, но очень скучном? Или мы желаем совершить путешествие в неизведанное, пойти на риск и достичь всего, что жизнь может нам предложить?

❖

Только сегодня: Я хочу получить все, что предлагает мне жизнь и что может дать мне выздоровление. Сегодня я пойду на риск, испытаю что-то новое и буду расти.

«Когда мы употребляли наркотики, наша жизнь превратилась в борьбу за выживание. Сейчас мы по большей части живем, а не выживаем».

Базовый текст, с. 64

❖

«Лучше бы я умер!» Это выражение хорошо знакомо, и не без оснований, любому употребляющему зависимому. Все, на что мы могли рассчитывать, – это продолжение того же самого жалкого существования. Мы держались за жизнь слабо, и это в лучшем случае. Нам постоянно сопутствовали эмоциональный разлад, духовная смерть и подавляющее осознание того, что ничего не изменится. У нас было мало надежды и никакой жизненной концепции; сама жизнь утекала от нас, как песок сквозь пальцы.

На восстановление эмоций, духа и физического здоровья требуется время. Чем больше опыта жизни мы приобретаем, тем лучше понимаем, насколько драгоценной и прекрасной она может быть. Путешествия, игра с маленьким ребенком, любовь, расширение кругозора, формирование человеческих отношений – вот далеко не полный список жизненных занятий, которые явно свидетельствуют: «Я жив». Мы обнаруживаем столько всего интересного, что было бы жаль потерять. И мы испытываем благодарность за данный нам второй шанс.

Если бы мы погибли от активной зависимости, то были бы жестоко обделены столькими радостями жизни! Каждый день мы благодарим Силу, большую, чем мы сами, за еще один день чистоты и еще один день жизни.

❖

Только сегодня: Я благодарен за то, что жив. Я сделаю что-нибудь для того, чтобы это отпраздновать.

«Прими мою волю и мою жизнь. Веди меня по пути выздоровления. Покажи мне, как жить».

Базовый текст, с. 31

❖

Как мы начинаем впускать нашу Высшую Силу в свою жизнь? Когда мы обращаемся за советом в трудных ситуациях, то часто обнаруживаем, что наша Высшая Сила работает через других людей. Когда мы принимаем тот факт, что у нас нет ответов на все вопросы, то открываем для себя новые и необычные возможности. Готовность распрощаться с нашими предвзятыми идеями и мнениями открывает канал для духовного руководства, освещающего нашу жизнь.

Временами нам бывает нужно дойти до полного саморазрушения, чтобы ощутить себя готовыми препоручить свои трудности Высшей Силе. Постоянные интриги, борьба, планирование, беспокойство – все это не работает. Мы можем быть уверены, что если мы препоручим свои проблемы Высшей Силе, то решения придут к нам сами – через выслушивание опыта других людей или в тишине медитации.

Нет смысла в том, чтобы жить безумной жизнью. Если мы живем, как будто в горящем доме, то это лишь истощает нас и ни к чему хорошему не приводит. И никакие манипуляции с нашей стороны не изменят эту ситуацию. Если мы отпустим свой контроль и позволим себе обратиться к нашей Высшей Силе, то узнаем, как нам лучше всего поступить. Уж будьте уверены, ответы, почерпнутые из духовного источника, намного превосходят те, что мы могли бы изобрести сами.

❖

Только сегодня: Я отпущу свой контроль и позволю своей Высшей Силе руководить моей жизнью.

«Мы постепенно и осторожно вытаскиваем себя из изоляции и одиночества зависимости в поток жизни».

Базовый текст, с. 45

❖

Многие из нас пребывали в одиночестве большую часть времени, когда употребляли. Мы любой ценой избегали других людей – особенно тех, кто не употреблял. После стольких лет изоляции нам не так-то просто наладить товарищеские отношения с людьми в суетливом, а порой и суматошном Сообществе. Мы можем еще продолжать ощущать одиночество, придавая значение не тому, что нас объединяет с людьми, а тому, что разъединяет. Переполняющие чувства, которые возникают на ранних стадиях выздоровления – чувства страха, гнева и отсутствия доверия, – тоже могут мешать преодолению одиночества. Мы можем чувствовать себя чужими в Сообществе, но надо помнить, что это только наше ощущение, а Анонимные Наркоманы не отчуждают нас.

В Анонимных Наркоманах нам предоставляется исключительная возможность для дружбы. Мы оказались среди людей, которые могут понять нас, как никто другой. Нам хочется поделиться с этими людьми своими чувствами, проблемами, победами и поражениями. Принятие и дружеское расположение, которое проявили к нам в АН, стало медленно, но верно наводить мосты через пропасть отчуждения к нашему сердцу. Мы слышали, как говорят: программа работает, когда мы по ней работаем.

❖

Только сегодня: Дружба с другими членами Сообщества – это жизненно важный дар для меня. Я сделаю шаг навстречу дружбе, которую мне предлагают в АН, и приму ее.

«Мы вовсе не обязаны употреблять их снова, как бы плохо себя ни чувствовали. Все чувства в конечном итоге проходят».

Базовый текст, с. 104

❖

Невмоготу как никогда. Вы встаете после бессонной ночи, обращаетесь к Богу, и все равно легче не становится. «Это пройдет», – говорит вам тихий голос. «Когда?» – бормочете вы на ходу, а день идет своим чередом.

Вы плачете по дороге, стараетесь заглушить свои мысли музыкой, чтобы не было так тяжко. Но отправляетесь прямо на работу, вам даже в голову не приходит хвататься за наркотики.

Внутри такое ощущение, будто вас пытают. И, когда страдания становятся совсем невыносимыми, вы впадаете в оцепенение. Идете на собрание и жалеете о том, что не можете быть такими же счастливыми, какими кажутся остальные члены группы. Но вы не срываетесь.

Еще немного поплачете и звоните спонсору. Едете в гости к другу и даже не замечаете, как красиво вокруг, потому что внутри у вас ничего хорошего. Вам может не стать лучше от посещения друга, но, по крайней мере, вы не отправились вместо этого к барыге.

Вы выслушиваете Пятый Шаг. Высказываетесь на собрании. Смотрите на календарь и понимаете, что пережили еще один день в чистоте.

Потом однажды просыпаетесь, смотрите в окно и видите, как прекрасен день. Солнце светит. Небо голубое. Вы глубоко вздыхаете, снова улыбаетесь и понимаете, что страшное все-таки позади.

❖

Только сегодня: Как бы я сегодня себя ни чувствовал, я буду продолжать выздоравливать.

«Десятый Шаг может помочь нам в исправлении наших жизненных проблем и в предупреждении их повторного появления».

Базовый текст, с. 52

❖

Наша личность – то, как мы думаем и чувствуем – формируется под воздействием жизненного опыта. Какой-то опыт делает нас лучше, какой-то вызывает стыд и смущение; но любой опыт делает нас теми, кем мы являемся сегодня. Мы можем использовать знания, которые мы приобрели в результате анализа своих ошибок. Эти знания дают нам мудрость, которой мы можем руководствоваться сегодня при принятии решений.

Принятие себя означает принятие всех аспектов нашей личности – наших достоинств и недостатков, побед и неудач. Стыд и чувство вины, с которыми мы ничего не делаем, могут парализовать нас и помешать продвигаться в жизни. Самое существенное исправление ошибок прошлого мы делаем просто за счет того, что сегодня ведем себя по-другому. Мы стремимся к исправлению своей личности, и мера успеха определяется путем сопоставления того, кем мы были, с тем, кем мы стали.

Мы люди, и поэтому продолжаем ошибаться; но зачем же повторять все время одни и те же ошибки? Оглянувшись назад в прошлое и поняв, что мы изменились и повзрослели, мы обретем надежду на будущее. Самое лучшее у нас еще впереди.

❖

Только сегодня: Я добьюсь самых хороших результатов от того, чем располагаю сегодня. С каждым днем я буду узнавать что-нибудь новое, что поможет мне завтра.

«...зависимый с самого начала найдет столько людей со схожими проблемами, сколько нужно для того, чтобы убедиться в том, что и он может оставаться чистым – на примере других людей, выздоравливающих не один год».

Базовый текст, с. 111

❖

Многие из нас на своем первом собрании отнеслись критически ко всему происходящему, но это потому, что мы не были до конца уверены, что АН нам подходит. То ли из-за того, что считали, что никто не переживал столько, сколько пережили мы, то ли из-за того, что тогда мы еще недостаточно настрадались. Но пока мы слушали высказывания других, мы начинали слышать новый для нас язык, понятный без слов, в котором звучали приветливость, вера и доверие. Это был язык сопереживания. Мы продолжали слушать, и в нас рождалось желание остаться здесь.

По мере того, как мы учимся понимать и говорить на языке сопереживания, мы находим идентификацию, в которой нуждаемся. Чтобы понимать этот особый язык, надо слушать сердцем. Язык сопереживания немногословен; он передает чувства, а не слова. Это не язык проповеди или лекции – это язык сердца. Без единого произнесенного слова он может затронуть душу зависимого.

Владение языком сопереживания приходит к нам с практикой. Чем больше мы им пользуемся для общения с другими зависимыми и Высшей Силой, тем лучше понимаем его. Благодаря этому языку мы возвращаемся на собрания.

❖

Только сегодня: Я буду слушать сердцем. С каждым днем я буду все лучше и лучше владеть языком сопереживания.

«Мы не были направлены на то, чтобы найти свое место в жизни; вместо этого мы считали, что все сущее не имеет смысла и глубины».

Базовый текст, с. 113

❖

Сотни раз за время нашего употребления мы мечтали стать кем-то другим, занять чье-то место. Мы, возможно, были готовы поменяться местами с человеком, у которого была красивая машина, большой дом, хорошая работа, привлекательная жена, и за это мы готовы были отдать все, что имели. Так велико было наше отчаяние, что мы с трудом могли представить, чтобы кому-то было еще хуже, чем нам.

В выздоровлении мы порой обнаруживаем, что испытываем различные проявления зависти. Мы продолжаем сравнивать свое положение с положением других людей и чувствуем, что нам все еще чего-то не хватает. Мы можем думать, что все, от новичка до человека с самым большим сроком чистоты, высказываются на собраниях лучше, чем мы. Мы продолжаем считать, что, если у кого-то есть хорошая машина, большой дом, больше денег и т.п., значит, он работает по программе лучше, чем мы.

Процесс выздоровления, в основе которого лежит работа по Двенадцати Шагам, поможет нам избавиться от зависти и низкой самооценки и достичь духовного удовлетворения, проистекающего из более глубокого понимания того, что мы на самом деле имеем. Мы обнаруживаем, что ни при каких обстоятельствах не хотели бы поменяться местами с другим человеком, ведь то, что мы открыли внутри самих себя, – бесценно.

❖

Только сегодня: В моей жизни есть очень много того, за что я могу быть благодарным. Я буду лелеять чувство духовного удовлетворения, которое обрел в выздоровлении.

«Если бы они [дефекты характера] не влияли на наше здоровье и счастье, мы не дошли бы до такого отчаяния».

Базовый текст, с. 43

❖

Приступить к выполнению Шестого и Седьмого Шагов почти всегда непросто. У нас может создаться впечатление, что мы совершенно ущербные, потому что все в нас не так, как надо. Может даже возникнуть желание спрятаться подальше от чужих глаз. Мы ни за что не можем позволить, чтобы наши зависимые друзья узнали о наших слабых сторонах.

Мы, вероятно, пройдем через времена, когда будем контролировать каждое свое слово, для того чтобы разобраться в дефектах своего характера и удостовериться, что мы от них избавимся. Мы можем вспомнить какой-то день своей жизни, и все в нас перевернется от стыда за те слова, которые мы в этот день сказали. Мы приняли решение избавиться от этих ужасных черт характера любой ценой.

Но нигде в Шестом и Седьмом Шагах не говорится, что мы можем научиться контролировать дефекты своего характера. Собственно, чем больше внимания мы обращаем на них, тем более прочно они закрепятся в нашей жизни. Требуется смирение, чтобы признать, что мы не можем контролировать свою зависимость. Мы не можем устранить свои собственные дефекты; мы можем только обратиться к Богу с просьбой устранить их.

Отпустить то, что причиняет боль, может быть настолько же трудно, как отказываться от чего-то приятного. Но давайте посмотрим правде в глаза: держаться за свои дефекты – это тяжелый труд. И когда мы думаем о том, что именно мы пытаемся удержать, мы понимаем, что наши усилия того не стоят. Пришло время отпустить свои дефекты характера и попросить Бога устранить их.

❖

Только сегодня: Я готов к устранению дефектов. Я их отпущу и позволю любящей Высшей Силе позаботиться обо мне.

«Как только мы начинаем жить в обществе, наша свобода творить помогает нам расставить приоритеты и делать первым делом главное».

Базовый текст, с. 109

❖

Некоторые из нас, только-только став чистыми, уже пытаются наладить свою жизнь в обществе. Карьера, семья, взаимоотношения – все это части той жизни, которую мы однажды узнаем, заложив фундамент своего выздоровления. Это требует порой тяжелого труда. Но, так или иначе, построить стабильную жизнь невозможно без фундамента, которым является наше выздоровление. Такая жизнь будет шаткой, как дом, построенный на песке, и это в лучшем случае.

До того, как мы начнем уделять все внимание переустройству и детальному улучшению нашей жизни, нам надо заложить основу для этого. Для начала мы признаем, что у нас еще нет основы, что наше употребление сделало наши жизни неуправляемыми. Затем с помощью спонсора и группы мы обретаем веру в то, что есть Сила, достаточно могущественная, чтобы помочь нам подготовить почву для нашей новой жизни. Мы очищаем от обломков то место, на котором собираемся строить свое будущее. И, наконец, мы развиваем более глубокое и действенное знакомство с принципами, которые будем применять в дальнейшем во всех наших делах. Это честность по отношению к самим себе, доверие к Высшей Силе, которая руководит нами, и служение на благо других.

Придет время, когда основа нашего выздоровления и нашей будущей жизни будет заложена, и только тогда мы сможем жить полноценной, правильной жизнью. Но сначала мы должны спросить самих себя, достаточно ли надежен и прочен наш фундамент? Потому что в противном случае все, что мы будем строить, не сможет продержаться долго.

❖

Только сегодня: Я буду заботиться о том, чтобы заложить прочную основу своего выздоровления. На этой основе я буду строить свою новую жизнь.

«Облегчение, которое мы испытываем, позволяя решать Богу, а не нам самим, помогает нам строить такую жизнь, которую стоит прожить».

Базовый текст, с. 31

❖

Во время активного употребления мы боялись того, что может произойти, если мы перестанем контролировать все, что нас окружает. Многие из нас весьма искусно лгали, дабы защитить свое употребление от чужого вмешательства. Многие из нас манипулировали окружающими людьми в отчаянных попытках хоть что-то получить от них, чтобы иметь возможность употребить больше наркотиков. Некоторые из нас шли на все, лишь бы только не позволить каким-то двум людям поговорить друг с другом, чтобы какая-то наша ложь не выплыла на поверхность в этом разговоре. Мы прилагали все усилия, чтобы поддерживать иллюзию контроля над нашей зависимостью и нашей жизнью. Поглощенные этим процессом, мы были лишены возможности испытать тот душевный покой, который приходит, когда мы капитулируем перед волей Высшей Силы.

В выздоровлении важно освободиться от иллюзии контроля и капитулировать перед Высшей Силой, чья воля для нас лучше, чем все наши изобретения и манипуляции. Если мы замечаем, что пытаемся контролировать результаты своих действий, и чувствуем страх перед будущим, то можем предпринять действие, которое поможет изменить наши мысли и чувства. Мы обращаемся ко Второму и Третьему Шагам и смотрим, к какому пониманию Высшей Силы мы пришли. Действительно ли мы верим в то, что эта Сила может заботиться о нас и может вернуть нам здравомыслие? Если это так, то мы сможем пережить все жизненные взлеты и падения – и разочарование, и печаль, и удивление, и радость.

❖

Только сегодня: Я капитулирую и позволю воле Высшей Силы появиться в моей жизни. Я приму в дар душевный покой, который приносит капитуляция.

«В таких случаях нам приходят мысли о том, что выздоровление не оправдывает себя, и нас посещают старая жалость к себе, обида и гнев».

Базовый текст, с. 129

❖

Бывают дни, когда некоторые из нас погружаются в жалость к себе. Это не трудно. Возможно, у нас есть представления о том, какой должна быть наша жизнь без наркотиков, и эти представления не всегда оправдываются. У нас не получалось контролировать других людей. Нам казалось, что обстоятельства складываются не в нашу пользу. Возможно, мы сравнили себя с другими выздоравливающими зависимыми и пришли к выводу, что нам не везет. Чем больше мы пытаемся подогнать нашу жизнь под свои представления о том, какой она должна быть, тем больший дискомфорт мы ощущаем. Жалость к себе может возникнуть из-за нереалистичных ожиданий, которые мы возлагаем на жизнь вместо того, чтобы просто жить жизнью такой, какая она есть.

Если мир не соответствует нашим ожиданиям, то, скорее всего, надо менять именно ожидания, а не мир. Можно начать со сравнения сегодняшней жизни с той, какой она была раньше, и тем самым развить в себе чувство благодарности за выздоровление. Это упражнение на поиск повода для благодарности можно распространить на все и подсчитать, что у нас есть хорошего в жизни. После этого мы испытаем благодарность за то, что жизнь не соответствует нашим ожиданиям, ибо она во много раз превосходит их. И если мы продолжаем работать по Двенадцати Шагам и культивировать благодарность и принятие, то от будущего мы можем ожидать только большего роста, большего счастья и большего душевного покоя.

Нам много дается в выздоровлении; оставаться в чистоте *стоило* потраченных сил. Когда мы принимаем жизнь только сегодня, мы освобождаемся от жалости к себе.

❖

Только сегодня: Я буду благодарно принимать жизнь просто такой, какая она есть.

«Успокоение разума путем медитации приносит внутренний покой, который приводит нас к контакту с Богом внутри нас».

Базовый текст, с. 57

❖

Выздоравливая, мы часто размышляем о том, что стало главной причиной нашего прихода к Анонимным Наркоманам, и оцениваем, насколько улучшилась наша жизнь с тех пор. Нам больше не нужно бояться своих собственных мыслей. Чем больше мы молимся и медитируем, тем лучше мы себя чувствуем и тем большего спокойствия достигаем. Успокоенность и умиротворение, которые снисходят на нас во время медитации, являются подтверждением того, что самые главные наши потребности – духовные – удовлетворены.

В процессе медитации мы как бы сопереживаем вместе с другими зависимыми и укрепляем свою совесть. Мы учимся не осуждать других людей и ощущаем свободу в том, чтобы быть самими собой. В процессе этих духовных размышлений мы обретаем «Бога внутри себя» и видим, что находимся в гармонии с Силой, более могущественной, чем наша собственная.

❖

Только сегодня: Я буду размышлять над даром выздоровления и спокойно прислушиваться к голосу моей Высшей Силы и к ее руководству.

«Каждый день происходит что-то хорошее и плохое. Если мы не будем по достоинству ценить и то, и другое, то можем упустить какую-то возможность для личного роста».

IP № 8 ***Только сегодня»***

❖

Ответственность, ответственность – повсюду в жизни мы сталкиваемся с ответственностью. Мы «обязаны» пользоваться ремнями безопасности. Мы «обязаны» прибираться в доме. Мы «обязаны» делать определенные вещи для своего супруга, детей, подспонсорных. Кроме того, мы «обязаны» посещать собрания и как можно лучше следовать программе. Неудивительно, что иногда хочется сбежать от всех этих проблем и спрятаться на далеком острове, где мы ничего никому не «обязаны»!

В такие моменты, когда мы перегружены ответственностью, мы забываем, что ответственность не должна быть в тягость. Когда у нас возникает желание сбежать от своей ответственности, нам надо не торопясь вспомнить, почему мы взяли её на себя и что это нам дает. Это может быть работа, которую мы вообще-то считаем интересной и перспективной. Или партнер, который как личность нам не безразличен. Или ребенок, о котором нам на самом деле приятно заботиться. В любых жизненных обязанностях всегда находится доля радости.

❖

Только сегодня: Все стороны жизни имеют особое значение. Я обращу внимание на свою ответственность и преисполнюсь благодарностью за ту особую радость, которую она мне приносит.

«Во время выздоровления бывают такие моменты, когда решение просить Бога о помощи становится нашим самым главным источником силы и мужества».

Базовый текст, с. 32

❖

Делая Третий Шаг, мы принимаем решение позволить любящей Высшей Силе руководить нами и заботиться о нас в повседневной жизни. Мы принимаем решение впустить руководство и заботу в нашу жизнь. Некоторые из нас верят, что, как только мы примем решение в Третьем Шаге, Бог будет руководить нами, и с этого момента в дальнейшем нам надо будет только внимательно следить за тем, куда он нас ведет.

Принятие решения в Третьем Шаге – это акт доверия; обращение за помощью к Богу – способ поддерживать это доверие. Вера в повседневных делах дает нам необходимое мужество и силу, ведь мы знаем, что нам помогает любящая Высшая Сила. Мы надеемся, что получим то, что нам необходимо. Мы можем проявить веру и доверие, просто обратившись с просьбой.

❖

Только сегодня: Я напомню себе, что я не одинок, потому что могу обратиться за помощью к Высшей Силе на каждом шагу моего пути.

«Быть по-настоящему смиренными – это значит принять себя и честно стараться быть самими собой».

Базовый текст, с. 44

❖

Смирение – загадочная концепция. Мы прекрасно знаем, что такое унижение, но смирение для нас – это нечто совершенно новое. Звучит наподобие расшаркивания и лизоблюдства. Но смирение не имеет к этому никакого отношения. Настоящее смирение – это просто принятие самих себя такими, какие мы есть.

К тому времени, когда мы приступаем к Шагу, где встречается слово «смирение», мы уже имеем опыт применения этого принципа в жизни. Четвертый Шаг дает нам возможность узнать, кто мы в действительности, а Пятый Шаг помогает принять это знание.

На практике смирение подразумевает принятие своей истинной природы и честную попытку быть самими собой. Нам не нужно заискивать и унижаться перед самими собой, не надо пытаться выглядеть солиднее, благополучнее или счастливее, чем мы есть на самом деле. Смирение означает, что мы отбрасываем все наносное и живем как можно честнее.

❖

Только сегодня: Я позволю своему истинному «Я» руководить моими действиями. Сегодня я встречу мир, будучи самим собой.

«Мы верим, что наша Высшая Сила будет заботиться о нас».

Базовый текст, с. 71

❖

Наша программа основана на идее, что применение простых принципов может оказать глубокое воздействие на нашу жизнь. Одним из таких принципов является обращение за помощью к Высшей Силе, которая будет о нас заботиться. Это слишком уж очевидная истина, поэтому мы иногда просто игнорируем ее. Если мы не научимся сознательно относиться к этой духовной истине, то можем потерять что-то столь же необходимое для выздоровления, как дыхание для самой жизни.

Что делать, окажись мы в стрессовом состоянии или в панике? Если мы продолжаем последовательно и осознанно улучшать свои отношения с Высшей Силой, то у нас не возникнет проблем. Мы не станем суетиться и найдем минутку, чтобы напомнить себе о тех конкретных случаях из прошлого, когда Высшая Сила помогала нам. Это придаст нам уверенность, что и сейчас мы можем полностью положиться на Высшую Силу и ее поддержку. Потом мы попросим руководства и сил для того, чтобы справиться с этой конкретной проблемой, после чего спокойно будем следовать полученному руководству, зная, что наша жизнь в руках Бога.

В Белом буклете сказано, что «наша программа состоит из ряда принципов». Если мы последовательно и целенаправленно добиваемся того, чтобы как можно лучше и сознательней следовать этим принципам, то нам не составит труда применять их.

❖

Только сегодня: Я постараюсь улучшить свой сознательный контакт с Высшей Силой, которая заботится обо мне. Я знаю, что, когда понадобится, я смогу положиться на её заботу.

«Мы делимся с другими людьми своими чувствами, и это помогает нам не уходить в самоизоляцию и одиночество».

Базовый текст, с. 107

❖

Настоящая близость – это когда мы делимся с другим человеком своими самыми сокровенными мыслями. Многие из нас тоскуют по настоящей близости, которая приносит нам душевную теплоту и дружеское общение; но близкие отношения не появятся, если не прикладывать усилий. Зависимость научила нас остерегаться людей, так как они могли помешать нашему употреблению. В выздоровлении мы учимся проявлять доверие к другим людям. Чтобы возникла близость, нам надо перестать защищаться. Чтобы ощутить теплоту, которую дает близость, нам надо подпустить других людей ближе к себе – поделиться своим сокровенным.

Если мы хотим разделить с другими людьми свой внутренний мир, нам сперва надо выяснить, каков этот мир на самом деле. Мы постоянно задумываемся над своей жизнью, над тем, кто мы на самом деле, каковы наши истинные желания и что мы на самом деле чувствуем. Затем мы должны последовательно и неуклонно соблюдать в отношениях с нашими друзьями честность, основанную на регулярно проводимом нами самоанализе.

Близость – это часть жизни и, следовательно, неотъемлемая часть чистой жизни. И, как и все в выздоровлении, близость имеет свою цену. Близость требует от нас досконального самораскрытия, а на это могут понадобиться серьезные усилия. Полная честность в близких отношениях часто имеет свои сложности. Но свобода от изоляции и одиночества, которую дает близость с другими людьми, стоит затраченных нами усилий.

❖

Только сегодня: Близость приносит свободу от изоляции и одиночества, и я стремлюсь к этой свободе. Сегодня я проведу самоанализ, узнаю, «каков мой внутренний мир», и стану практиковать абсолютную честность в отношениях с другим человеком.

❖ ❖ ❖

Декабрь

❖ ❖ ❖

«Мы начинаем молиться только о знании Божьей воли. Благодаря этому мы получаем только то, с чем в состоянии справиться, потому что Бог помогает нам подготовиться к этому».

Базовый текст, с. 60

❖

Представьте, что могло бы произойти, если бы Бог дал нам все, что мы хотим. Новая баснословная машина, отличные оценки в учебе, повышение заработной платы – и все это без всяких усилий с нашей стороны, просто по нашему требованию.

Теперь представьте, какие проблемы возникнут у нас вместе с деньгами, которые мы не заработали, новыми шикарными машинами и незаслуженным научным признанием. Что бы мы стали делать с огромной зарплатой, повышенной без всякой причины? Как бы мы стали справляться с нашими новыми финансовыми обязательствами? И как бы мы смогли жить с этим повышением? Получалось ли у нас когда-нибудь делать вид, что мы заслуживаем всех этих благ, если мы знали, что не заслуживаем?

Как насчет новой фантастической машины? Для начала, это дорогая страховка и все возрастающая стоимость обслуживания. Готовы ли мы заботиться о том, что просим?

Научные достижения? Сможем ли мы на самом деле быть отличниками после того, как нам поставят высокие оценки, которых мы не заслужили? Что бы мы стали делать, если бы нас уличили в мошенничестве?

Когда мы говорим с Богом, нам надо помнить о том, что мы живем в реальном мире. Мы сами зарабатываем свое вознаграждение и учимся распоряжаться им так, как мы способны. Если мы ограничимся в своих молитвах просьбой об исполнении Божьей воли, о силе для того, чтобы ей следовать, и о способности справиться с последствиями, то это гарантирует нам, что мы получим от Бога только то, к чему мы готовы.

❖

Только сегодня: Я буду молиться о знании Божьей воли и о даровании силы, чтобы следовать ей в реальном мире.

Выздоровление: наш главный приоритет

«Нам необходимо расставить приоритеты и помнить о том, что выздоровление должно находиться на первом месте».

Базовый текст, с. 103

❖

До того, как мы пришли в АН, мы использовали тысячи отговорок, чтобы оправдать свое употребление наркотиков: «Он орал на меня»; «Она это сказала»; «Мой партнер меня бросил»; «Меня уволили». Мы использовали те же самые отговорки, чтобы не пытаться найти помощь в решении наших проблем с наркотиками. Нам пришлось осознать, что все эти вещи продолжали происходить, потому что мы продолжали употреблять наркотики. И только когда мы решили, что главное для нас – выздоровление, эти ситуации действительно начали меняться.

Привычка уходить от главного может сохраняться и по сей день, если мы используем отговорки, чтобы не посещать собрания и не заниматься служением. Сейчас у нас могут быть другие отговорки: «Я не могу оставить детей»; «У меня отпуск»; «Мне надо закончить работу, так как я хочу произвести впечатление на начальника». И все же, если мы не поставим на первое место выздоровление, то, скорее всего, нам больше не надо будет беспокоиться об этих вещах. Дети, отпуск, работа – все это может исчезнуть из нашей жизни, если мы сорвемся.

Наше выздоровление должно стоять на первом месте. С работой или без нее, с отношениями или без отношений, мы все равно должны посещать собрания, работать по Шагам, звонить спонсору, заниматься служением Богу и другим людям. Все эти несложные действия как раз и предоставляют нам возможность иметь отпуск, семью, работу. Выздоровление – это основа нашей жизни, которая обеспечивает наличие всех остальных ценностей.

❖

Только сегодня: Я буду помнить, что для меня главное. Прежде всего – выздоровление.

«Возможно, впервые мы получаем представление о своей новой жизни».

Базовый текст, с. 43

❖

Во время употребления наркотиков наш кругозор был весьма ограничен. Это была рутина; каждый день надо было делать одно и то же: достать, употребить и найти пути и способы достать еще. И у нас были причины думать, что так будет продолжаться до конца наших дней. Наш потенциал был ограничен.

Сегодня наши взгляды на будущее изменились. Выздоровление дало нам новое видение себя и своей жизни. Нам больше не нужно крутиться в бесконечной унылой рутине зависимости. У нас появился шанс открыть для себя новые пути, новый образ мысли и новый род деятельности. Пробуя себя в новых областях, мы обретаем новый взгляд на самих себя. Наш потенциал теперь ограничен только могуществом Высшей Силы – а у этого могущества нет пределов.

В процессе выздоровления оказывается, что жизнь и все, что в ней есть, открыто для нас. Руководствуясь нашими духовными принципами и опираясь на силу, полученную от Бога, как мы его понимаем, мы видим, что перед нами открываются безграничные горизонты.

❖

Только сегодня: Я посмотрю открытыми глазами на те возможности, которые лежат передо мной. Мой потенциал столь же безграничен, сколь велика сила Бога, как я его понимаю. Сегодня я буду использовать свой потенциал.

«Мы знаем, что если мы молимся о знании Божьей воли, то получаем самое лучшее, даже если это не соответствует нашим представлениям о том, чего бы нам хотелось».

Базовый текст, с. 56

❖

К тому времени, когда мы пришли в АН, наш внутренний голос стал ненадежным и приводил нас к саморазрушению. Зависимость затмила все наши желания, интересы и наше ощущение того, что для нас было бы лучше. Вот почему нам было так важно в выздоровлении развивать в себе веру в Силу, более могущественную, чем наша собственная, в нечто, что могло бы вернуть нам здравомыслие и дать нам более надежное руководство. Мы стали учиться полагаться на заботу Высшей Силы и доверять тому внутреннему голосу, которым она направляет нас.

Как и в любом процессе обучения, нам необходима практика «молитвы только о знании Божьей воли и о даровании силы для ее исполнения». От эгоистичности и зацикленности на себе, которые мы развивали, употребляя наркотики, невозможно избавиться за несколько часов. Эти черты нашего характера могут оказывать воздействие и на то, как мы молимся. Иногда мы можем поймать себя даже на том, что обращаемся к Богу со словами: «Избавь меня от этих недостатков, чтобы я мог казаться лучше».

Чем яснее мы поймем, что представляют собой наши собственные идеи и желания, тем проще будет отличить нашу волю от воли Высшей Силы. Мы могли бы молиться так: «К твоему сведению, Бог, вот то, что я хочу в этой ситуации. Но, тем не менее, в любом случае я прошу, чтобы исполнилась твоя воля, а не моя». Однажды сделав это, мы будем готовы распознать и принять руководство Высшей Силы.

❖

Только сегодня: Высшая Сила, я научился доверять твоему руководству, хотя у меня все еще есть свои собственные мысли о том, как я хочу жить. Позволь мне поделиться с тобой этими мыслями и ясно понять, какова твоя воля для меня. И пусть исполнится воля твоя, а не моя.

«Мы видели, что программа работает для любого зависимого, который честно и искренне хочет остановиться».

Базовый текст, с. 13

❖

Как мы узнаем, что кто-то честно и искренне хочет прекратить употреблять наркотики? Правда состоит в том, что знать это наверняка мы не можем! Поскольку мы не можем прочесть мысли другого человека, угадать его побуждения и желания, нам остается только надеяться на лучшее.

Мы можем говорить с новичками на собрании и думать, что больше никогда их не увидим, а потом встретить их через несколько лет, выздоравливающими. Мы можем склониться к тому, чтобы махнуть рукой на человека, который продолжает срываться или не прекращает употреблять сразу, но мы не должны этого делать. Не имеет значения, что с виду у человека нет желания, факт остается фактом – зависимый пришел на собрание.

Мы не можем знать, какие результаты принесет наша работа по Двенадцатому Шагу; это не наше дело – оценивать желание выздоравливать у новичка. Весть, которую мы несем – это часть нас самих. Мы несем ее всюду и свободно делимся ею, оставляя результаты на волю Силы, более могущественной, чем наша собственная.

❖

Только сегодня: Я буду делиться своим выздоровлением с любым зависимым, везде, в любое время и при любых обстоятельствах. Я оставлю результаты на волю Высшей Силы.

«Взаимоотношения с людьми могут стать нашей больной мозолью».

Базовый текст, с. 103

❖

Любовь – это нечто вроде эликсира для некоторых из нас. Восхищение новым любовником, тайна близости, ощущение освобождения, которое мы обретаем, позволяя себе стать более ранимыми – все это очень сильные эмоции. Но при этом не надо забывать, что мы получаем передышку от зависимости только на один день. Поэтому главное в жизни любого выздоравливающего зависимого – хотя бы в этот день не употребить наркотики.

Наши отношения могут слишком затянуть нас. В процессе этих отношений мы можем отдалиться от наших старых друзей и даже от спонсора. Затем, когда у нас возникают трудности, мы часто чувствуем, что уже не можем обратиться за помощью к тем, кто помогал нам до нашего романтического увлечения. Это убеждение может лечь в основу срыва. Постоянно работая по программе и посещая собрания, мы гарантируем себе сильную поддержку в выздоровлении, даже если наши интимные отношения зашли слишком далеко.

Наше желание вступить в близкие отношения вполне естественно. Но нам нельзя забывать о том, что без нашей программы даже самые здоровые отношения не защитят нас от угрозы употребления наркотиков.

❖

Только сегодня: Желая интимных отношений, я не буду забывать о своем выздоровлении.

«Мы применяем доступные нам инструменты и развиваем способность переживать свои эмоции».

Базовый текст, с. 37

❖

Кто-то из нас скажет: «Переживать чувства? Вы что, издеваетесь?». Когда мы употребляли наркотики, мы никогда не давали себе возможность научиться переживать свои чувства. «Не надо переживать чувства, – думали мы, – надо загасить их наркотиками». Проблема была в том, что «лекарство» от наших невыносимых чувств убивало нас. Только когда мы пришли к Анонимным Наркоманам и стали работать по Двенадцати Шагам, мы стали, в результате этой работы, взрослеть эмоционально.

Многие из нас почувствовали эмоциональное облегчение с самого начала. Мы устали делать вид, что контролируем свое употребление наркотиков и свою жизнь; и мы почувствовали себя намного лучше, когда, в конце концов, признали, что это не так. После того, как мы исследовали себя и поделились этим со спонсором, мы почувствовали, что нам не надо отрицать свое прошлое, то, кем мы были и что чувствовали, для того чтобы нас приняли. Когда мы завершили возмещение ущерба, мы почувствовали, что нам больше не нужно страдать от чувства вины; мы можем просто принять вину на себя, и она не убьет нас. Чем больше мы работаем по программе АН, тем лучше мы себя чувствуем в той жизни, которая нам дана.

Программа работает сегодня так же хорошо, как она работала всегда. Опираясь на наш сегодняшний день, честно осознавая свое место в нем и капитулируя перед реальностью, мы можем пережить те эмоции, которые жизнь нам сегодня посылает. Используя доступные средства, мы развили в себе способность переживать наши чувства.

❖

Только сегодня: Я не буду отрицать свои чувства. Я буду практиковать честность и капитуляцию перед жизнью, какой бы она ни была. Я буду использовать инструменты программы, чтобы пережить свои чувства.

«Когда мы видим, как наши дефекты характера проявляют себя в нашей жизни, и признаем их наличие, то в состоянии освободиться от них и налаживать новую жизнь».

Базовый текст, с. 42

❖

Иногда наша готовность избавиться от дефектов характера зависит от того, как мы их называем. Мы можем оказаться неспособными разглядеть вред, который нам причиняют дефекты характера, потому что неправильное наименование делает их как бы менее «дефективными». А если наши дефекты, как нам кажется, не причиняют вреда, зачем просить Высшую Силу избавить нас от них?

Вот, например, такая черта, как «угодничество». Звучит не так уж страшно, правда? Это всего лишь означает, что мы приятны в общении, не так ли? Не совсем так. Чтобы внести ясность, это значит, что мы нечестны и манипулируем людьми. Мы говорим неправду о своих чувствах, своих убеждениях и своих потребностях, и все это для того, чтобы вынудить других сделать то, что нужно нам.

Или, может быть, мы думаем, что обладаем такой чертой, как «беззаботность». Но не получается ли так, что наша «беззаботность» – это наплевательское отношение к домашним обязанностям, уход от трудностей и нежелание плыть против течения? Тогда правильное определение для этой черты характера – «лень», «нерешительность» или «страх».

У многих из нас возникают трудности с правильным определением дефектов нашего характера. В этом случае мы можем поговорить со спонсором или друзьями по АН. Мы ясно и честно описываем свое поведение и просим помочь определить наши дефекты. Со временем мы уже и сами станем намного лучше определять свои дефекты характера, называя вещи своими именами.

❖

Только сегодня: Я буду давать точные названия моим дефектам характера. Если у меня возникнут трудности с этим, я обращусь за помощью к своему спонсору.

«Эта способность слушать является благом, и по мере нашего духовного роста эта способность тоже растет. Жизнь приобретает новое значение, когда мы открываем в себе такую способность».

Базовый текст, с. 134

❖

Приходилось ли вам когда-нибудь наблюдать разговор двух детей? Один говорит про фиолетовых драконов, а другой в то же время беспокоится о песке, попавшем ему в ботинки. Мы порой сталкиваемся с похожими проблемами в общении, когда пытаемся научиться слушать других. Мы можем из собрания в собрание отчаянно пытаться слушать человека, который высказывается, и одновременно планировать, что мы скажем, когда до нас дойдет очередь. Во время разговора мы можем вдруг заметить, что наши ответы не имеют ничего общего с вопросами, которые нам заданы. Вместо того чтобы отвечать на вопросы, мы выдаем речь, которую подготовили и только ждали момента, чтобы завладеть вниманием.

Учиться слушать – действительно слушать – это трудная задача, но она нам по плечу. Мы могли бы начать с уточнения в своих ответах того, что говорит собеседник. Мы могли бы спросить, можем ли мы чем-то помочь, если кто-то заявляет о своей проблеме. Немного попрактиковавшись, мы можем обрести свободу от самонаваждения и более тесный контакт с людьми.

❖

Только сегодня: Я попридержу свои собственные мысли и послушаю, что говорят другие люди.

*«Я начал делать то же, что делали другие – те, которые оставались чистыми. Я увлекся программой. Я чувствовал себя прекрасно…».**

Basic Text, p. 223

❖

Мы часто слышим на собраниях, что «мы должны держаться за победителей». Кто же эти победители в Анонимных Наркоманах? Узнать их очень просто. Они активно работают по программе выздоровления, живут в согласии с миром и не застревают в проблемах. Победители всегда готовы протянуть руку помощи новичку. У них есть спонсоры, и они работают вместе с ними. Победители остаются чистыми только сегодня.

Победители – это выздоравливающие зависимые, которые всегда позитивно настроены. У них случаются трудности, но даже в эти периоды они посещают собрания и открыто делятся с другими своими трудностями. Победители знают и верят, что с помощью Высшей Силы они справятся с любой ситуацией.

В своем служении победители стремятся к единству. Победители действуют согласно Традиции, которая говорит, что «главным являются принципы, а не личности». Победители помнят о принципе анонимности, который гласит, что важно само действие, независимо от того, кто в нем участвует.

Победители не теряют чувства юмора. Они могут посмеяться над собой. И когда победители смеются, они смеются вместе с тобой, а не над тобой.

Кто такие победители в Анонимных Наркоманах? Любой из нас может считаться победителем. В каждом из нас есть черты, присущие победителю; иногда мы почти соответствуем идеалу, иногда далеки от него. Если сегодня мы остаемся чистыми и работаем по программе, делая для этого все, что в наших силах, то мы уже победители!

❖

Только сегодня: Я буду стремиться к осуществлению моих идеалов. Я буду победителем.

«Никто не заставляет нас отказываться от отчаяния».

Базовый текст, с. 36

❖

Забавно вспоминать, с какой неохотой мы признали необходимость капитулировать, чтобы начать выздоравливать. Нам казалось, что у нас была замечательная, насыщенная жизнь, когда мы употребляли, а когда мы бросим наркотики, нам будет еще хуже, чем если бы нас приговорили на всю жизнь к каторжным работам. На самом деле, все было как раз наоборот: в прошлой жизни мы были несчастны, но боялись отказаться от привычных и понятных страданий ради неизвестности выздоровления.

Выздоравливая, мы тоже можем быть несчастными, но это совершенно необязательно. Никто не станет заставлять нас работать по Шагам, посещать собрания или работать со спонсором. В АН нет специальных силовых структур, чтобы заставить нас делать те вещи, которые избавят нас от боли. Но у нас есть выбор. И мы уже сделали свой выбор, решив отказаться от мучений активной зависимости ради здравомыслия, которое дает выздоровление. Сейчас, если мы готовы променять сегодняшние страдания на ровное и спокойное состояние, мы можем это сделать – если мы действительно этого хотим.

❖

Только сегодня: Мне не обязательно быть несчастным, если я сам этого не хочу. Сегодня я променяю свое несчастье на те преимущества, которые дает мне выздоровление.

«Работая по шагам, мы приходим к принятию воли Высшей Силы… Мы теряем страх перед неизвестностью. Мы становимся свободными».

Базовый текст, с. 19

❖

Жизнь – это череда перемен, как больших, так и маленьких. Хотя мы можем понимать и принимать этот факт головой, в большинстве случаев нашей первоначальной эмоциональной реакцией на изменения является страх. Почему-то мы полагаем, что любое изменение должно причинить нам боль и заставить нас страдать.

Если мы оглянемся назад, на изменения, которые уже произошли в нашей жизни, то поймем, что большинство из них были к лучшему. Мы, возможно, были очень напуганы перспективой жизни без наркотиков, однако это было самым лучшим из того, что когда-либо происходило с нами. Может быть, мы потеряли работу, о которой думали, что умрем без нее, но позже мы нашли лучший вариант для реализации своих возможностей в новой должности. Если мы берем на себя смелость идти дальше в своем выздоровлении, мы, вероятно, будем испытывать изменения. Мы перерастем старые ситуации и будем готовы к новым.

Когда происходят любые изменения, самая естественная реакция – это схватиться за что-то знакомое, что угодно, и пытаться удержать это. Утешение может быть найдено в Силе, более могущественной, чем наша собственная. Чем больше изменений, посланных нам Высшей Силой, мы впустим в свою жизнь, тем крепче будет наша вера в то, что все эти изменения – к лучшему. Вера займет место страха, и в глубине души мы поймем, что все будет хорошо.

❖

Только сегодня: Когда я боюсь перемен в моей жизни, я обрету покой в знании того, что Бог желает мне добра.

«Есть только одно условие для членства в АН – это желание прекратить употреблять».

Базовый текст, с. 11

❖

Мы все знаем людей, которым помогли Анонимные Наркоманы. Множество людей, с которыми мы сталкиваемся по жизни – члены наших семей, старые друзья, коллеги по работе, – действительно могут использовать программу выздоровления в своей жизни. К сожалению, те, кто на самом деле в нас нуждаются, не всегда могут найти дорогу на наши собрания.

АН – это программа, основанная на привлекательности, а не на пропаганде. Мы становимся членами АН только в том случае, если сами считаем себя таковыми. Мы можем приводить на собрания своих друзей и любимых, если у них есть такое желание, но мы не можем заставить их принять тот образ жизни, который дает нам свободу от активного употребления наркотиков.

Членство в Анонимных Наркоманах – это сугубо личное решение. Решение стать членом АН рождается в душе самого зависимого, и оно индивидуально. Время показывает, что принудительное посещение собраний не дает результатов, и не многие из таких зависимых остаются в группах. Только тот, кто все еще страдает, может решить, бессилен ли он перед своей зависимостью, если ему представится такая возможность. Мы можем нести весть, но не можем нести на себе зависимого.

❖

Только сегодня: Я благодарен за свое решение стать членом Анонимных Наркоманов.

14 декабря Зависимость, наркотики, выздоровление

«Зависимость – это болезнь тела, разума и души, влияющая на все области нашей жизни».

Базовый текст, с. 24

❖

Ещё до того, как мы начали употреблять наркотики, у большинства из нас сложился определенный стереотип, представление о том, как должен выглядеть и вести себя зависимый человек. Некоторые из нас рисовали в своем воображении наркомана, который грабит ларьки, чтобы добыть денег на наркотики. Другие представляли себе параноика, отшельника, который подсматривает за окружающим миром сквозь плотно задернутые шторы и закрытые двери. И поскольку мы не подходили ни под один из стереотипов, то и не считали себя зависимыми.

По мере того, как наше употребление прогрессировало, мы отказались от тех ложных представлений о зависимости, но вместо этого пришли к еще одному ложному выводу: мы решили, что суть зависимости заключается просто в наркотиках. Мы, возможно, считали, что зависимость – это физическая привычка, и верили, что те наркотики, которые не вызывают физического привыкания, не являются «наркотическими». Или же мы думали, что все наши проблемы происходят от наркотиков, которые мы принимаем. Мы думали, что простой отказ от наркотиков вернет здравомыслие в нашу жизнь.

Один из главных уроков, которые мы почерпнули в Анонимных Наркоманах, состоит в том, что зависимость – это гораздо сложнее, чем просто употребление наркотиков. Зависимость – это часть нас самих; это болезнь, которая затрагивает все сферы нашей жизни, с наркотиками или без них. Мы можем увидеть, как она воздействует на наши мысли, чувства, поведение даже после того, как мы прекращаем употреблять. Поэтому нам необходимо средство, которое будет работать на восстановление всех сфер нашей жизни: Двенадцать Шагов.

❖

Только сегодня: Зависимость – это непростая болезнь, но от нее есть простое средство. Сегодня я воспользуюсь этим средством: Двенадцатью Шагами выздоровления.

«В Анонимных Наркоманах есть духовный принцип – мы сохраняем то, что имеем, лишь отдавая. Помогая другим оставаться чистыми, мы получаем удовольствие от того духовного благополучия, которое приобрели».

Базовый текст, с. 60

❖

На протяжении всего нашего выздоровления кто-то делился с нами тем, что сам получил от других. Возможно, по отношению к нам был сделан Двенадцатый Шаг. Может быть, кто-то подвез нас на наше первое собрание. Могло быть так, что кто-то накормил нас обедом в самом начале нашего пути. Всем нам уделили время, мы получили внимание и любовь со стороны других членов Сообщества. Возможно, мы спрашивали: «А как я могу отплатить тебе?». И в ответ звучало предложение сделать то же самое для новичка, когда мы будем в состоянии это сделать.

С чистым временем и опытом выздоровления у нас появляется желание сделать для других то же, что кто-то когда-то сделал для нас. И мы счастливы, что можем это сделать. Если мы впервые услышали весть о выздоровлении, находясь в больнице или другом учреждении, то мы можем войти в наш местный БУ подкомитет. Возможно, мы добровольно захотим служить волонтером на телефоне доверия АН. В любом случае, мы можем просто уделять свое время, внимание и любовь новичкам, которым мы стараемся помочь.

Мы очень многое получили в выздоровлении. Один из самых замечательных подарков – это возможность делиться с другими тем, что кто-то когда-то разделил с нами, ничего не требуя взамен. Это такая радость – видеть, что у нас есть что-то, что может быть полезно другим; и эта радость умножается многократно, когда мы делимся тем, что имеем. Сегодня мы можем это делать свободно и с благодарностью.

❖

Только сегодня: Я очень многое получил от выздоровления, и я благодарен за это. Я испытаю радость, делясь с другими так же свободно, как делились со мной.

«Самодовольство – это враг тех, кто уже долгое время остаются чистыми. Если ощущение самодовольства затянется, процесс выздоровления остановится».

Базовый текст, с. 106

❖

Распознать самодовольство – это как увидеть дым в комнате. «Дым» становится гуще, когда мы пропускаем собрания, сокращаем контакты с новичками или не поддерживаем отношения со спонсором. Если наше самодовольство будет продолжаться, то сквозь дым мы не сможем найти выход из горящего дома. Только наша немедленная реакция предотвратит адское пламя.

Мы должны учиться распознавать дым самодовольства. В АН у нас есть любая помощь, которая для этого необходима. Нам нужно проводить время с другими выздоравливающими зависимыми, так как они могут определить наше самодовольство раньше нас. Новички напомнят нам, как болезненна может быть активная зависимость. Спонсор поможет нам сохранять бдительность; а литературу по выздоровлению, которая всегда под рукой, можно использовать, чтобы погасить маленькие язычки пламени, возникающие время от времени. Постоянное участие в своем выздоровлении наверняка позволит нам распознать дым задолго до того, как он перерастет в пламя преисподней.

❖

Только сегодня: Я буду участвовать в своем выздоровлении, во всем его диапазоне. Мои обязательства в АН так же сильны сегодня, как и в начале моего выздоровления.

«Всё, что делается в АН, должно руководствоваться только желанием более успешно нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые всё ещё страдают».

Базовый текст, с. xvi

❖

Наши мотивы часто удивляют нас. В начале выздоровления они удивляли нас постоянно! Мы научились проверять свои мотивы с помощью молитвы, медитации, Шагов, разговоров со спонсором и другими зависимыми. Когда мы обнаруживаем в себе очень сильное побуждение что-то сделать или что-то получить, нам особенно важно проверить причины такого стремления и выяснить, чего мы хотим на самом деле.

В самом начале своего выздоровления многие из нас с большим усердием взялись за служение еще до того, как мы начали регулярно исследовать свои мотивы. И потребовалось совсем немного времени, чтобы убедиться в том, какие причины на самом деле стоят за нашим рвением. Возможно, нам хочется поразить других, показать, насколько мы талантливы, или чтобы нас просто заметили и оценили нашу важность. Все эти побуждения могут быть совершенно безвредными, если они находят свое выражение каким-то другим образом. Однако если эти мотивы лежат в основе служения в АН, то они могут быть опасны и причинить вред.

Когда мы решаем заняться служением в АН, мы на самом деле принимаем решение помогать другим зависимым обрести выздоровление и поддерживать его. Нам необходимо тщательно взвесить причины, которые стоят за нашим служением, помня о том, что гораздо проще отпугнуть наркомана, чем убедить его остаться. Когда мы своим поведением демонстрируем наигранность, манипуляцию и напыщенность, мы тем самым создаем непривлекательную картину выздоровления. И, наоборот, бескорыстное желание служить на благо других создает атмосферу, которая привлекательна для тех зависимых, которые все еще страдают.

❖

Только сегодня: Я проверю свои побуждения на соответствие истинному духу служения.

«Благодаря тому, что все группы и каждая из них в отдельности сосредоточены на том, чтобы нести весть о выздоровлении, обеспечиваются последовательность и постоянство; зависимые могут рассчитывать на нас».

Базовый текст, с. 85

❖

Рассказы о том, как мы употребляли наркотики в прошлом, могут быть забавными. Истории о нашем эксцентричном поведении во время употребления могут быть интересными. Но они скорее вносят путаницу и беспорядок, чем несут весть о выздоровлении. Философские концепции природы Бога порой захватывают нас. Обсуждение насущных противоречий, конечно, имеет место – но только не на собраниях в АН.

Порой, бывает, мы начинаем чувствовать отвращение на собраниях и замечаем, что осуждаем «тех, кто говорит не о том» или «опять это жалкое хныканье». Возможно, такие мысли – это сигнал для нас, и нам следует более пристально посмотреть на самих себя, на то, что мы сами говорим на собраниях.

Нести весть о выздоровлении на самом деле значит делиться тем, как мы попали в программу, как нам удалось остаться чистыми и как мы работаем по Двенадцати Шагам. Это то, за чем мы приходим на наши собрания. Наша главная цель – нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают, поэтому все, что мы говорим на собраниях, может быть обращено как на пользу, так и во вред. У нас есть выбор, и на нас лежит ответственность.

❖

Только сегодня: Я буду делиться своим выздоровлением на собрании АН.

«Слова ничего не значат,
пока они не перейдут в действия».

Базовый текст, с. 72

❖

Двенадцатый Шаг напоминает нам, что надо «применять эти принципы во всех наших делах». В АН нас окружают живые примеры того, как выполняется эта рекомендация. Более опытные члены Сообщества, которые, кажется, прямо окружены аурой умиротворения, демонстрируют нам награду, полученную в результате применения этой нехитрой мудрости в своей жизни.

Чтобы получить награду от Двенадцатого Шага, жизненно важно применять духовные принципы даже тогда, когда никто этого не видит. Если мы говорим о выздоровлении на собраниях, но продолжаем жить так, как жили во время активного употребления, наши товарищи по АН смогут заметить, что мы просто-напросто цитируем лозунги.

То, что мы передаем новым членам АН, исходит скорее от того, как мы поступаем, чем от того, что мы говорим. Если мы предлагаем кому-то «препоручить», хотя сами не пережили чуда Третьего Шага, то, скорее всего, наши слова не дойдут до ушей новичка, к которому они обращены. С другой стороны, если наши «слова не расходятся с делом» и мы делимся своим собственным опытом выздоровления, то наша весть дойдет до всех, и ее правдивость будет очевидна.

❖

Только сегодня: Я буду применять принципы выздоровления, даже если кроме меня об этом никто не узнает.

«Живя по Шагам, мы начинаем избавляться от поглощенности своей персоной».

Базовый текст, с. 122

❖

Многие из нас пришли в программу с уверенностью в том, что наши чувства, наши желания и наши потребности представляют чрезвычайную важность для всех окружающих. Всю свою жизнь мы были сосредоточены на себе, вели себя эгоцентрично и считали, что это единственно возможный способ жить.

Этот эгоцентризм не уменьшается просто потому, что мы прекращаем употреблять наркотики. Возможно, когда мы впервые попадаем в АН, мы испытываем положительные эмоции оттого, что все смотрят на нас, оценивают и выносят свое суждение о нас. Мы можем требовать, чтобы спонсор всегда был готов выслушать нас, когда бы у нас ни возникла такая потребность. В ответ на это мы можем услышать от спонсора тактичное замечание, что мир не вращается вокруг нас. Чем больше мы настаиваем на том, чтобы быть центром вселенной, тем меньше нас устраивают наши друзья, спонсор и все вокруг.

Свободу от самонаваждения можно обрести, если больше внимания уделять нуждам других людей, чем своим собственным. Если у кого-то есть проблема, мы можем предложить помощь. Если новичкам необходимо попасть на собрание, мы можем их подвезти. Если нашим друзьям одиноко, мы можем провести с ними время. Когда мы чувствуем, что нас не любят или не замечают, мы можем предложить кому-то любовь и внимание, в которых сами нуждаемся. Отдавая, мы получаем гораздо больше – и этому обещанию можно верить.

❖

Только сегодня: Я разделю свой мир с другими, зная, что другие люди так же важны, как и я. Я буду взращивать свою духовность, думая не только о себе.

«Свобода меняться приходит после принятия себя».

Базовый текст, с. 71

❖

Страх и отрицание – это чувства, противоположные принятию. Никто из нас не совершенен даже в своих собственных глазах. Все мы имеем такие черты, от которых нам бы хотелось избавиться, будь на то возможность. Порою мы чувствуем себя подавленно от осознания того, как далеки мы от нашего идеала. Это чувство рождает страх, что мы никогда не станем такими людьми, какими нам хотелось бы стать. И вот тогда у нас включается защитный механизм отрицания, который уводит в другую крайность: мы говорим себе, что у нас нет необходимости меняться и не о чем тут беспокоиться. Ни одна из этих крайностей не оставляет нам шанса измениться.

Все мы, независимо от того, как долго мы находимся в программе, приобретаем возможность измениться, работая по Двенадцати Шагам. Признавая свое бессилие и неуправляемость нашей жизни, мы противодействуем той лжи, которая говорит, что нам не нужно меняться. Когда мы приходим к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может помочь нам, мы перестаем бояться, что испорчены настолько, что никогда не сможем измениться; мы начинаем верить в то, что можем стать лучше. Мы препоручаем себя Богу, как мы его понимаем, и находим в себе силы, необходимые для того, чтобы начать последовательное и честное исследование самих себя. Мы признаемся перед Богом, собой и каким-либо другим человеком в том, что мы обнаружили в себе. Мы принимаем и хорошие, и плохие свои стороны; через это принятие мы получаем шанс измениться.

❖

Только сегодня: Я хочу измениться. Работая по Шагам, я перестану бояться и отрицать и обрету принятие себя, которое мне необходимо, чтобы измениться.

«Когда в конечном счете мы убеждаемся, что не можем больше жить по-человечески ни с наркотиками, ни без них, мы оказываемся в тупике… у нас есть альтернатива движению к мучительному концу – к тюрьме, больнице или смерти. Это поиск нового образа жизни».

Базовый текст, с. 110

❖

Что было самой ужасной стороной активного употребления наркотиков? Для многих из нас возможность умереть однажды от нашей болезни не была самым страшным моментом. Самым страшным было медленное умирание, которое происходило изо дня в день, беспросветность и бессмысленность жизни. Мы ощущали себя призраками, а вовсе не жизнерадостными созданиями; мы не чувствовали себя частью окружающего мира.

Выздоравливая, мы пришли к убеждению, что в нашем существовании есть смысл: жизнь дана нам, чтобы любить себя и любить других. Работая по Двенадцати Шагам, мы научились принимать себя. С принятием себя пришло и уважение к себе. Мы заметили, что все, что мы делаем, отражается на окружающих, что мы неразрывно связаны с другими людьми, так же как и они с нами. Мы начали доверять людям и признавать свою ответственность перед ними.

Выздоравливая, мы вернулись к жизни. Мы поддерживаем нашу новую жизнь, внося свой вклад в благополучие других людей, и каждый день мы ищем пути, как сделать это лучше, – таким образом, мы включаем в свою жизнь Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги. Времена, когда мы жили как призраки, прошли, но они могут вернуться, если мы не будем делать все возможное, чтобы быть здоровыми, любящими и ответственными перед своей жизнью и жизнями окружающих людей.

❖

Только сегодня: Я нашел новый путь в жизни. Сегодня я буду делать все возможное, чтобы относиться с любовью к окружающим и к самому себе.

«Мы заново оцениваем наши старые идеи, чтобы стать более открытыми для новых идей, которые помогут нам жить по-новому».

Базовый текст, с. 119

❖

Учиться жить по-новому может быть трудным занятием. Порой, когда идти этой дорогой становится особенно тяжело, мы склоняемся к тому, чтобы следовать по пути наименьшего сопротивления и снова жить, основываясь на наших старых представлениях. Мы забываем, что старые идеи убивали нас. Чтобы жить по-новому, нам необходимо без предвзятости воспринять новые идеи.

Работать по Шагам, посещать собрания, делиться с другими, доверять спонсору – все эти рекомендации могут натолкнуться на сопротивление с нашей стороны, даже на бунт. Программа АН предлагает приложить усилия, но каждый шаг программы все ближе подводит нас к тому, чтобы стать такими людьми, какими мы действительно хотим быть. Мы хотим меняться, расти, стать лучше, чем мы есть сегодня. Чтобы достичь этого, мы практикуем непредубежденность, пробуем применять новые идеи, которые почерпнули в АН, и учимся жить по-новому.

❖

Только сегодня: Я буду без предубеждения воспринимать новые идеи и учиться жить по-новому.

«Двенадцатый Шаг нашей индивидуальной программы также говорит о том, чтобы мы несли весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают… Группа является самым лучшим средством для передачи опыта другим зависимым».

Базовый текст, с. 85

❖

Когда мы впервые приходим на собрания Анонимных Наркоманов, мы встречаем там выздоравливающих зависимых. Мы знаем, что они действительно зависимые, потому что они говорят о тех же чувствах и о том же опыте, какой есть и у нас. Мы знаем, что они выздоравливают, потому что они не суетятся и остаются спокойными – у них есть что-то, чего нам не хватает. Мы обретаем надежду, когда на собраниях другие зависимые делятся с нами своим выздоровлением.

Атмосфера выздоровления привлекает нас, и мы снова приходим на собрания. Эта атмосфера создается благодаря тому, что члены группы берут на себя обязательство работать вместе. Мы пытаемся улучшить атмосферу выздоровления, помогая проводить собрания, приветствуя новичков и общаясь с другими зависимыми после собрания. Такое проявление наших обязательств перед группой делает собрания привлекательными и помогает группам делиться выздоровлением.

Делиться опытом на собраниях – это наш единственный способ помочь друг другу, и часто это является основой нашего ощущения сопричастности. Мы идентифицируем себя с другими зависимыми, следовательно, доверяем их опыту выздоровления и обретаем надежду. Многие из нас не остались бы в Анонимных Наркоманах, если бы не чувствовали сопричастности и надежды. Когда мы делимся опытом на группе, то помогаем другим и тем самым поддерживаем свое личное выздоровление.

❖

Только сегодня: Я помогу другому зависимому в моей группе и поделюсь с ним опытом моего выздоровления.

«Стимулы к личному успеху… с которыми в прошлом у нас было много проблем, уходят в сторону, если мы строго придерживаемся принципа анонимности».

Базовый текст, с. 96

❖

Само по себе слово анонимность означает безымянность, но в АН этот принцип понимается гораздо шире: анонимность как отказ от своего «Я». Когда мы признаем нашу неспособность управлять своей жизнью, мы делаем первый шаг к отказу от своеволия. Чем меньше мы пытаемся жить, опираясь только на своеволие, тем больше мы обретаем сил и порядка, которых нам так не хватает.

Но принцип отказа от своеволия дает нам гораздо больше, чем просто чувствовать себя лучше – он помогает нам жить лучше. Наши представления о том, как должен быть устроен мир, теряют свою актуальность, и мы перестаем пытаться подчинить все и всех вокруг своей воле. Когда мы отказываемся от наших претензий на то, что «мы все знаем», и начинаем ценить чужой опыт, тогда мы начинаем относиться к другим людям с уважением. Интересы других становятся для нас такими же важными, как наши собственные; мы начинаем думать о том, что лучше для группы, а не о том, что лучше только для нас самих. Мы входим в жизнь, которая не ограничивается нашей персоной, не концентрируется вокруг нашего имени – так мы начинаем применять в жизни принцип анонимности.

❖

Только сегодня: Боже, прошу тебя, освободи меня от своеволия. Помоги мне понять принцип анонимности; помоги мне жить бескорыстно.

Сила, которая никогда нас не подведет

«По мере того, как мы учимся доверять этой силе, мы начинаем преодолевать страх перед жизнью».

Базовый текст, с. 30

❖

Мы – люди, привыкшие, что все происходит по намеченному плану. Многие из нас предпочитали какой-то определенный наркотик, который был нашим любимым. Мы полностью полагались на этот наркотик каждый день, потому что только он мог сделать нашу жизнь сносной. Мы доверяли ему безоговорочно. И этот самый наркотик однажды стал действовать против нас. Мы испытали предательство со стороны той единственной вещи, от которой всегда зависела наша жизнь; и это предательство сбило нас с толку.

Теперь, когда мы, спотыкаясь, пришли в группы выздоровления, у нас появился соблазн полагаться на других людей, чтобы получить то, что нам нужно. Возможно, мы рассчитываем получить это от спонсора, от любовника, от лучшего друга. Но в зависимости от других людей существует некий риск. Люди далеки от совершенства. Они могут отсутствовать, спать или просто находиться в плохом настроении как раз тогда, когда мы в них нуждаемся.

Мы должны зависеть от Силы, более могущественной, чем наша собственная. Никакие человеческие усилия не вернут нам здравомыслие, не позаботятся о нашей воле и нашей жизни, не дадут нам безусловную любовь в ту же минуту, когда мы в ней нуждаемся. Мы доверяем Богу, как мы его понимаем, потому что только эта Сила никогда нас не подведет.

❖

Только сегодня: Я буду доверять Силе, более могущественной, чем моя собственная, потому что только эта сила никогда не подведет меня.

«Процесс обращения к вере возвращает нам здравомыслие. Эта вера придает нам сил для того, чтобы переходить к действию».

Базовый текст, с. 30

❖

Теперь, когда мы, наконец, признали свое безумие и увидели его примеры во всех его проявлениях, есть вероятность склониться к мысли, что мы обречены повторять это поведение до конца жизни. Точно так же, как раньше, во время активного употребления, у нас не было надежды, что мы когда-нибудь станем чистыми, так и сейчас мы, возможно, думаем, что нам никогда не обрести здравомыслие.

Но это не так! Мы знаем, что за свое освобождение от активной зависимости мы должны благодарить любящего Бога. Если наша Высшая Сила может сотворить такое чудо, как освобождение от наваждения употреблять наркотики, то она уж наверняка может освободить нас от нашего безумия во всех его проявлениях.

Если мы сомневаемся, то нам всего лишь надо подумать о том здравомыслии, которое уже вернулось в нашу жизнь. Возможно, мы слишком увлекались своей привычкой брать в долг, но здравомыслие возвращается, и, признавая свое поражение, мы перестаем занимать деньги. Может быть, мы чувствовали себя одиноко, и нам хотелось навестить старых употребляющих приятелей. Здравомыслие проявится, когда мы вместо этого поедем в гости к спонсору.

Безумие зависимости отступает в прошлое по мере того, как мы начинаем испытывать моменты здравомыслия в выздоровлении. Наша вера в Силу, более могущественную, чем наша собственная, растет, когда мы начинаем осознавать, что клеймо безумия стирается перед лицом Высшей Силы.

❖

Только сегодня: Я благодарю Бога, как я его понимаю, за каждый здравомысленный поступок в моей жизни. Потому что я знаю, что эти поступки – знак того, что здравомыслие возвращается ко мне.

«Мы больше не боремся с чувствами страха, злости, вины, жалости к себе или депрессией».

Базовый текст, с. 32

❖

Будучи зависимыми, многие из нас время от времени переживают депрессию. Когда мы ощущаем депрессивное состояние, то можем позволить себе изолировать себя от окружающих. Однако, если мы так поступим, наша депрессия может перерасти в отчаяние. Мы не можем допустить, чтобы депрессия снова довела нас до употребления наркотиков.

Вместо этого мы пытаемся сконцентрироваться на наших повседневных делах. Мы делаем посещение собраний и общение со спонсором главными приоритетами. Когда мы делимся с другими своими чувствами, то узнаем, что мы не единственные, кого посещали депрессии во время выздоровления. Работа с новичком может сотворить чудо с нашим собственным настроением. И, что особенно важно, молитва и медитация могут помочь нам обрести силу, необходимую, чтобы пережить депрессию.

Мы практикуем принятие и помним, что такие чувства, как депрессия, в любом случае проходят со временем. Вместо того чтобы бороться с этими чувствами, мы принимаем их и просим лишь сил, чтобы их пережить.

❖

Только сегодня: Я принимаю то, что мое депрессивное состояние не будет длиться вечно. Я буду открыто говорить о своих чувствах со своим спонсором или другим человеком, который меня понимает.

«Когда кто-нибудь говорит нам про наши недостатки,
первой реакцией может быть защита…
[Но]если мы действительно хотим быть свободными,
то будем без предубеждения относиться к замечаниям своих
друзей-зависимых».

Базовый текст, с. 44

❖

В какой-то момент нашего выздоровления мы приходим к осознанию того, что другие могут видеть нас совершенно иначе, чем мы сами себя представляем. Мы, возможно, совсем не такие плохие и не такие хорошие, не такие красивые и не такие ужасные, какими кажемся себе, – но мы не можем увидеть себя со стороны, чтобы знать с уверенностью, какие мы на самом деле. И вот тут-то нам могут помочь наши выздоравливающие друзья, достаточно близкие, чтобы поделиться с нами тем, что они видят в нас. Они рассказывают нам о тех хороших сторонах нас самих, которых мы, возможно, не знаем, – и они рассказывают нам о тех плохих чертах, которые мы, может быть, не в состоянии заметить.

У нас может возникнуть защитная реакция на такую «помощь» – а в некоторых случаях это единственно возможная реакция. Однако даже какие-то злобные замечания о наших недостатках могут пролить свет на те аспекты нашего выздоровления, которые мы сами не можем видеть. От кого бы ни поступило такое полезное замечание, с какой бы целью оно ни было сделано, мы в любом случае не можем позволить себе пропустить его мимо ушей.

У нас нет нужды ждать, пока другие вдруг выскажут свою точку зрения на нас. Когда мы проводим время со спонсором или другими членами АН, которым мы доверяем, мы сами можем сделать первый шаг и попросить их рассказать, как они видят определенные сферы нашей жизни, в которых мы слепы. Нам необходимо более широкое видение нашей жизни, чем просто наше собственное; мы можем получить такое видение, используя взгляд со стороны.

❖

Только сегодня: Я стремлюсь увидеть себя таким, какой я есть в действительности. Я буду слушать то, что другие говорят обо мне, и увижу себя со стороны.

«…рост – результат не столько желаний, сколько действий и молитв».

Базовый текст, с. 45

❖

Порой кажется, что наше выздоровление происходит слишком медленно. Мы снова и снова прорабатываем Шаги, мы боремся с одними и теми же проблемами, мы работаем все с теми же неприятными чувствами день ото дня. Нам бы хотелось, чтобы выздоровление продвигалось немного быстрее, чтобы мы могли почувствовать облегчение!

Просто хотеть – не значит выздоравливать; эта программа не работает по волшебству. Если бы желание могло излечить нас от зависимости, мы все были бы здоровы уже давно. То, что действительно приносит нам облегчение в выздоровлении, – это действия и молитва.

Анонимные Наркоманы помогли очень многим зависимым, потому что это тщательно разработанная программа действий и молитв. Работа, которую мы проделываем по каждому Шагу, приносит все больше и больше выздоровления во все сферы нашей жизни. А молитва поддерживает нашу связь с Высшей Силой. Все вместе, и работа, и молитва, дает хорошую основу для нашего выздоровления.

❖

Только сегодня: Мое выздоровление слишком ценно для меня, чтобы просто мечтать о нем. Сегодня хороший день для работы по программе и молитвы.

«Работа с другими зависимыми
– это лишь начало служения».

Базовый текст, с. 72

❖

Сейчас мы находимся в процессе выздоровления. Живя в программе, мы обрели некоторую стабильность в жизни. Наша вера в Высшую Силу выросла. Наше личное духовное пробуждение происходит спокойно и плавно. И что теперь? Мы спокойно сидим и получаем удовольствие? Конечно, нет. Мы находим возможность заниматься служением.

Мы склонны думать о служении как о работе в комитетах или на должностях разного уровня, но служение выходит далеко за рамки такого понимания. По сути, мы можем изыскать возможность заниматься служением почти в каждой сфере нашей жизни. Наша работа – это тоже форма служения для общества, независимо от специализации. Работа, которую мы делаем по дому – это служение для нашей семьи. Возможно, мы выполняем какую-то работу для общества в качестве волонтеров.

И как все меняется в результате нашего служения! Если мы сомневаемся в этом, нам надо просто представить, каким был бы мир, если бы никто ни для кого ничего не делал. Наша работа служит на благо человечества. Весть, которую мы несем, выходит из стен наших групп и воздействует на все, что мы делаем в жизни.

❖

Только сегодня: Я буду искать возможность для служения во всем, что я делаю.

Алфавитный указатель

Анонимность, 55, 257, 375

Баланс, 5, 137, 270

Безумие, 103, 326

Безусловная любовь, 235

Бессилие, 49, 234, 309

Благодарность, 10, 30, 53, 129, 229, 244, 253, 342

Бог, как мы его понимаем, 14, 46, 82, 117, 128, 152, 183, 195, 197, 198, 278

Божья воля, 3, 54, 91, 142, 213, 246, 307, 323, 325, 341, 354

Будь проще, 19, 71, 157, 191, 241

Вера, 2, 10, 11, 15, 39, 50, 92, 123, 124, 139, 155, 172, 231, 288, 317, 328, 345, 347, 376

Взгляды, 23, 200, 297, 314

Восьмой Шаг, 58, 196, 205, 251, 292

Вторая Традиция, 186

Второй Шаг, 128, 140, 183, 278, 326, 377

Высшая Сила, см.: Вера; Бог, как мы его понимаем; Второй Шаг; Третий Шаг; Одиннадцатый Шаг

Готовность, 61, 131, 136, 160, 208

Группа, 45, 152, 186, 374

Двенадцатая Традиция, 55, 257, 311, 375

Двенадцатый Шаг, 12, 30, 49, 97, 130, 148, 197, 215, 355, 363, 369

Девятый Шаг, 144, 149, 161, 176, 247, 258

Действие, 209, 274

Делиться выздоровлением, 49, 75, 80, 81, 87, 101, 129, 152, 170, 199, 269, 284, 321, 330, 368

Десятый Шаг, 18, 23, 54, 145, 220, 248, 252, 262, 314

Дефекты, 108, 136, 143, 339, 358

Доверие, 31, 217, 225

Дружба, 144, 243, 300, 334

Духовное пробуждение, 12, 30, 47, 67, 97, 106, 138, 148

Жизнь по законам жизни, 48, 119, 133, 150, 153, 174, 180, 194, 209, 303, 320, 344, 357

Зависимость, 28, 43, 83, 227, 259, 301, 308, 364

Изменение, 25, 27, 56, 110, 168, 173, 185, 199, 253, 315, 362, 371
Изоляция, 24, 41, 77, 99, 146, 150, 156, 175, 211, 214, 239, 267, 300, 334
Капитуляция, 13, 33, 103, 181, 211, 216, 265, 329, 333, 361
Медитация, 138, 178, 343
Молитва, 163, 275, 302, 323, 351, 354
Мужество, 79, 274, 316
Надежда, 92, 170, 282
Наркотические грезы, 207
Настойчивость, 316
Непредубежденность, 6, 22, 55, 61, 105, 110, 128, 134, 159, 236, 373, 379
Неуправляемость, 298
Нечестность, 214, 224
Обиды, 73, 121, 261, 262
Обязательство, 104
Оговорки, 51, 268
Одиннадцатая Традиция, 96
Одиннадцатый Шаг, 3, 85, 138, 142, 163, 193, 195, 232, 270, 275, 288, 302, 325, 343, 351, 354
Основа, 7, 28, 36, 66, 72, 83, 118, 147, 160, 164, 191, 208, 225, 227, 294, 304, 313, 366, 372
Оставаться чистым, 51, 65, 98, 165, 212, 249, 290
Осуждение других, 73, 89, 122, 182, 219, 235, 263, 280, 291
Ответственность, 40, 52, 118, 176, 230, 296, 306, 310, 344
Отношения, 76, 95, 182, 205, 218, 272, 295, 348, 356
Отрицание, 87, 216, 279, 371
Первая Традиция, 21, 45
Первый Шаг, 13, 29, 83, 210, 234, 309, 364
Письменная работа, 135
Планы, 167, 327
Плоды выздоровления, 7, 20, 42, 60, 64, 146, 167, 169, 171, 204, 221, 228, 236, 266, 332, 353, 360, 361
Победители, 360
Помощь другим, 34, 102, 244, 269, 299, 319, 322, 365, 367, 370, 381

Принятие, 2, 48, 71, 174, 180, 229, 297, 320, 329
Принятие себя, 41, 66, 70, 93, 107, 120, 140, 154, 203, 206, 214, 279, 284, 312, 324, 331, 336, 338, 346
Приоритеты, 1, 69, 238, 290, 340, 352
Прогресс выздоровления, 8, 25, 56, 59, 74, 86, 113, 116, 139, 164, 237, 256, 380
Прощение, 17, 73, 219, 261, 291, 292
Пятая Традиция, 21, 96, 130, 368
Пятый Шаг, 250
Рационализация, 68
Решения, 52, 98, 230, 245, 296, 306
Рост, 8
Само-, 26, 34, 162, 205, 295, 298, 370
Самодовольство, 1, 69, 104, 187, 238, 240, 276, 352, 366
Свобода, 84, 221
Своеволие, 38, 184, 213, 289, 293, 309
Седьмая Традиция, 84
Седьмой Шаг, 112, 339
Секреты, 57, 218, 226, 250, 268
Семья, 5, 114
Служение, 127, 367
Слушать других, 233, 264, 337, 359
Смерть, 242
Смирение, 67, 106, 134, 203, 324, 346
Собрания, 111, 147, 240, 260
Сообщество, 4, 16, 33, 35, 37, 77, 87, 96, 99, 109, 119, 130, 132, 147, 165, 192, 201, 217, 225, 273, 281, 290, 304, 320, 379
Сопереживание, 233, 264, 337, 359
Сострадание, 9, 264
Сплетни, 162, 277
Спонсорство, 9, 40, 75, 88
Срыв, 28, 51, 65, 98, 165, 212
Страх, 15, 63, 79, 115, 123, 141, 173, 328, 362, 371
Терпение, 202
Терпимость, 89, 112, 122, 182, 194, 219, 235, 263, 277, 280, 291
Только сегодня, 44, 123, 157, 283, 315

Третий Шаг, 14, 124, 155, 156, 231, 288, 289, 293, 323, 327, 333, 345, 347, 376
Третья Традиция, 166, 363
Угрызения совести, 58, 101, 251
Ущерб, 144, 149, 161, 176, 247, 258
Фундамент, 188, 340
Ценности, 27, 59, 91, 168, 255, 305
Честность, 57, 68, 93, 100, 163, 179, 224, 239, 303, 330
Четвертый Шаг, 76, 78, 121, 141, 271, 305
Членство, 33, 35, 166, 192
Чувства, 36, 60, 90, 103, 151, 187, 270, 287, 335, 378
Чувство вины, 223
Чудеса жизни, 249
Шестая Традиция,
Шестой Шаг, 108, 136, 143, 271, 358
Юмор, 132, 177