

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

**Базовый текст, с. 71**

Как мы поддерживаем бдительность в выздоровлении? Для начала, мы осознаем, что больны неизлечимой болезнью. Не важно, как долго мы остаемся чистыми, не важно, насколько лучше стала наша жизнь, не важно, насколько здоровее мы стали духовно, мы все равно остаемся наркоманами. Наша болезнь затаилась, она ждет, готовая в любой момент поймать нас в ловушку, если мы дадим ей такую возможность.

Бдительность - это наша ежедневная забота. Мы стремимся быть постоянно настороже и готовыми справиться с тревожными проявлениями болезни. Это не значит, что нам следует жить в бессознательном страхе, что произойдет нечто ужасное, если мы ослабим свою бдительность; нет, нам просто надо знать, что опасность существует. Каждый день молиться, регулярно посещать собрания, не идти на компромисс с духовными принципами - это значит быть бдительными. Мы делаем инвентаризацию, если это необходимо, делимся с другими, когда нас просят об этом, и бережно относимся к своему выздоровлению. И, кроме всего прочего, мы остаемся настороже!

Нам дается однодневная передышка от наркомании, и только до тех пор, пока мы соблюдаем бдительность. 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, когда мы молимся, происходят удивительные вещи: мы находим средства, способы и энергию для выполнения задач, которые раньше казались нам не по силам»

**Базовый текст, с. 55**

Успешно справляться с жизненными неприятностями и расстройствами - это самое сложное искусство, которому нам приходится учиться в выздоровлении. Каждый день мы сталкиваемся с мелкими 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 можем обнаружить, что при появлении проблемы мы лишь подзадориваем себя или, сжав зубы, читаем себе нравоучения о том, как нам следует с ней справляться. Это крайние примеры того, как не надо поступать, но даже если это не наш случай, всё равно есть повод для улучшений. Каждый раз, когда жизнь вносит свои небольшие изменения в наши планы на день, мы можем просто глубоко вздохнуть и поговорить с Богом, как мы его понимаем. Зная, что мы можем получить спокойствие, терпимость и все, что нам нужно от этой Силы, мы лучше справляемся с неприятностями и улыбаемся чаще.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я глубоко вздохну и поговорю со своим Богом, когда случится какое-нибудь расстройство.

«В конце концов, мы снова переосмысливаем наши убеждения и представления, и приходим к тому, что нам просто необходимо понять, в чем воля Бога для нас и обрести силу для ее выполнения»

**Базовый текст, с. 57**

Когда мы впервые попали в АН, у нас были самые разнообразные представления о том, что нам нужно. Некоторые из нас положили глаз 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 наркомания 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 наиглавнейшая потребность состоит в «знании Божьей воли для нас и в обретении силы для ее исполнения». В этом знании мы находим направление и цель, которые наркомания скрывала от нас. В Божьей воле мы находим свободу от своеволия. Не управляемые более только своими личными потребностями, мы теперь свободно живем наравне с другими людьми.

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

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду стремиться к выполнению своей главной потребности: жизненной, направляющей связи с Богом, как я его понимаю.

«Сегодня, чувствуя себя любимыми и защищенными в сообществе, мы наконец можем посмотреть в глаза другому человеку и испытать благодарность за то, что стали такими, какие мы есть.»

Основной текст, стр. 104

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 искать путь помочь другим. Мы попали в порочный круг наваждений и вынужденных действий, и мы могли двигаться по этой спирали только в одном направлении – вниз, ко дну.

Выздоровливая, мы прекратили опускаться все ниже по этой спирали. Но, что помогло нам вырваться из этого порочного круга, что вернуло нас к жизни в этом огромном, свободном мире? Это сделала любовь сообщества.

Находясь в компании других наркоманов, мы знали, что те нас не отвергнут. На примере других наркоманов мы увидели, как можно начать позитивно мыслить и радоваться жизни. Когда мы не были уверены в том, какой путь нам выбрать, когда мы топтались на месте, когда нам приходилось платить за свои ошибки, мы знали, что наши друзья по сообществу всегда поддержат нас и придадут нам мужества.

Постепенно мы обрели ощущение свободы. Мы больше не скованы своей болезнью, мы получили свободу, чтобы развиваться, расти и делиться этим с любым другим человеком. И когда нам требуется поддержка, чтобы сделать следующий шаг, мы можем получить ее. Защищенность, которую мы обрели благодаря любви сообщества, сделала нашу новую жизнь возможной.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я могу без стыда смотреть людям в глаза. Я благодарен за ту поддержку и любовь, которые сделали это возможным.

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

Основной текст, с. 116

Мы многое делаем в выздоровлении, не так ли? Мы каждый день ходим на собрания, каждый вечер проводим среди друзей в сообществе и каждые выходные стремимся вырваться на семинар по служению. Но если тем временем у нас дома все разваливается, то мы не можем сказать, что у нас все хорошо и мы многое делаем для своего выздоровления.

Нам хочется, чтобы в семье нас понимали. Кроме того, мы же не употребляем больше 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 перемены, которые произошли в нас благодаря АН, до тех пор, пока сами их не увидят. Если мы, бросая все дела, бежим на собрание, точно так же, как раньше бежали за наркотиками, то что изменилось? Если мы продолжаем не обращать внимания на потребности и желания своих домочадцев, своих детей, не принимаем своей ответственности за дом, то это означает, что мы не «применяем эти принципы во всех наших делах».

Мы должны применять программу везде, во всем, что мы делаем. Если мы хотим, чтобы наша духовная жизнь не была просто теорией, мы должны и дома жить духовными принципами. Когда мы поступаем так, наши родные, люди, которые живут рядом с нами, замечают перемены и испытывают благодарность за то, что мы нашли АН.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я не буду дома забывать о выздоровлении.

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

Основной текст, Истории

Какие два любимых слова у большинства наркоманов? «Я знаю». К сожалению, многие из нас пришли в АН, думая, что мы и так все знаем. Мы отлично знаем, что с нами происходит, и что это плохо. Но так или иначе само по себе это знание никогда не помогало нам оставаться чистыми хоть какое-то длительное время.

Участники, которые уже долгое время остаются чистыми, первыми признают, что чем дольше они находятся в программе, тем больше для них открывается того, чему надо учиться. Они точно знают одно: им удастся оставаться чистыми благодаря этой несложной программе Двенадцати Шагов. Они больше не спрашивают «почему?»; они спрашивают «как?». Ценность бесконечных рассуждений падает в сравнении с опытом наркоманов, которые нашли способ оставаться чистыми и живут трезвой 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 переделать свои вопросы. Вместо того, чтобы спрашивать «почему?», мы задаем вопрос «как?». «Как мне надо работать по этому шагу?». «Как часто я должен 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 наркомана: «Как это работает?».

«Анонимные Наркоманы предлагают наркоманам программу выздоровления, и это больше, чем просто жизнь без наркотиков. Эта жизнь безусловно лучше того ада, в котором мы когда-то находились. Более того, она лучше всего нашего прошлого.»

Основной текст, с. 119

Мало кто из нас хотел бы, выздоравливая, вернуться к той жизни, какая была у нас до того, как мы начали употреблять наркотики. Многие из нас страдали постоянно от физических, сексуальных и эмоциональных оскорблений. Казалось, что употребить и быть под кайфом – это единственный способ справиться с этими оскорблениями. У других наших товарищей страдания были менее заметны, но также болезненны еще до того, как возникла зависимость от наркотиков. Мы сбились с пути и потеряли смысл в жизни. Мы были духовно пусты. Мы чувствовали себя в изоляции, неспособными сопереживать вместе с другими. У нас не было ничего, что составляет ценность жизни и ее смысл. Мы принимали наркотики в тщетной попытке заполнить свою внутреннюю пустоту. Большинство из нас не хотели бы такого «подарка выздоровления» как наша прошлая жизнь без наркотиков.

Конечно, выздоровление, которое мы обретаем в АН, отличается от всего, что мы имели раньше – это шанс новой жизни. Нам даны инструменты для того, чтобы убрать обломки, оставшиеся от крушения нашей жизни. Мы получили поддержку для того, чтобы мужественно встать на другой путь. И мы получили дар – сознательный контакт с Силой, более могущественной, чем наша собственная, и которая дает нам силу и руководство, утраченные нами в прошлом.

Выздоровливаем? Да, во всем. Мы выздоравливаем, создавая совершенно новый образ жизни, более прекрасный, чем все, о чем мы мечтали. Мы благодарны за это.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Выздоровливая, я получил нечто, чего никогда не имел, и о чем даже никогда не мечтал: жизнь выздоравливающего наркомана. Благодарю, тебя, Высшая Сила, и эту благодарность не выразить словами.

«Наше духовное состояние является базисом для успешного выздоровления, которое предполагает неограниченный рост»

### **Базовый текст, с. 53**

Когда наши члены отмечают свои юбилеи, они часто говорят, что они «повзрослели» в АН. Ну, хорошо, думаем мы, что же это значит! Мы начинаем интересоваться, а повзрослели ли мы уже. Мы изучаем свою жизнь и, конечно, обнаруживаем все признаки взрослости: чековая книжка, дети, работа, обязанности. Хотя внутри мы часто чувствуем себя детьми. Жизнь по-прежнему все время нас обескураживает. Мы не всегда знаем, что делать. Нам порой не верится, что мы взрослые, а не просто дети, которым дано взрослое тело и взрослые обязанности. Определять черты взрослости возрастом или уровнем ответственности - это не лучший способ. Самая лучшая черта взрослости - это наше 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 еще надо 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 по поддержанию моего духовного состояния. Сегодня это будет для меня самым главным.



«Наши самые первые контакты с другими людьми начинаются обычно с контакта с наставником»

**Базовый текст, с. 68**

Наш спонсор может быть неиссякаемым источником информации о выздоровлении, мудрости и теплых слов. Они так много сделали для нас. От ночных телефонных звонков до часов, проведенных в выслушивании результатов нашей письменной работы по программе, они поверили в нас и вложили в нас свое время, чтобы это доказать. Они строго и с любовью показали нам, как быть честными. Их безграничное сострадание во времена нашего смятения дало нам силы продолжать двигаться вперед. Их помощь побудила нас искать ответы внутри самих себя, и в результате мы стали зрелыми, ответственными 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. Они не помойное ведро, специально приспособленное, чтобы вмещать в себя наш мусор. У них бывают свои времена испытаний, так же как и у нас, и порой им необходима наша поддержка. Они люди, у них есть чувства, и они будут признательны нам за наше внимание. Может, им 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, «Для одиночек»**

Вера в Высшую Силу может все изменить, когда дела идут туго! Когда все происходит не по-нашему в выздоровлении, спонсор может посоветовать нам составить «список благодарности». Когда мы это делаем, нам следует включить в список нашу веру в Силу более могущественную, чем наша собственная. Один из самых замечательных подарков, полученных нами от программы Двенадцати Шагов - это наша вера в Бога, как мы его понимаем.

Двенадцать Шагов плавно подводят нас к духовному пробуждению. Точно так же, как развивалась наша наркомания, развивается наша духовная жизнь в рамках программы Анонимных Наркоманов. Шаги прокладывают нам путь к Богу, как мы его понимаем. Эта Высшая Сила дает нам силу, когда наша дорога становится круче.

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. Только благодаря заботе Высшей Силы мы можем радоваться каждому чистому дню.

**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 даст нам силы и руководство, в которых мы нуждаемся»

### **Базовый текст, с. 113**

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 найдём в себе хоть немного веры в Силу, более могущественную, чем наша собственная, то мы найдём и защиту, и руководство. Мы хотим получить чувство безопасности и силу. Но вера не приходит за один день. Необходимо время и усилия, чтобы вырастить ее.

Семя падает в почву, когда мы просим Высшую Силу о помощи, а затем, когда помощь приходит, мы признаем ее источник. Мы бережно возвращаем тонкий росток веры, проливая на него солнечный свет нашей ежедневной 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 найдём надежный приют под его сенью.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я знаю, что моя вера в Высшую Силу не успокоит жизненные бури, но она успокоит мое сердце. Я позволю моей 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. Возможно, наше первое духовное осознание — это новый взгляд на жизнь. Может быть, однажды рано утром мы неожиданно откроем для себя пение птиц. Простая красота цветка может напомнить нам, что все вокруг - это плоды работы Высшей Силы.

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

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду размышлять о духовных пробуждениях, которые я уже испытал. Я буду стремиться к тому, чтобы Бог вошел в мое сознание. Я найду время в течение дня, чтобы высоко оценить плоды работы Высшей Силы.

«Помощь наркоману приходит только тогда, когда он способен признать свое полное поражение»

**Базовый текст, с. 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

Как мы узнаем, что сделали Первый Шаг, который позволит нам жить без наркотиков? Мы знаем это, потому что, сделав однажды этот гигантский шаг, нам больше не нужно снова употреблять наркотики - только

Мы работаем по Первому Шагу. Мы признаем, что да, мы наркоманы. «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 произносим это громко вслух.

Мы делаем Первый Шаг в начале 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

«Каждый из нас решает сам, как понимать Высшую Силу... Единственное, что мы предлагаем, так это то, чтобы Сила эта была любящей, заботливой и более могущественной, чем наша собственная»

**Базовый текст, с. 30**

Нам говорили, 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 рекомендациями. 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 облегчение от Третьего Шага.

Наш позитивный опыт выздоровления может помочь нам 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 берут своё начало в любящем Боге, а отнюдь не в бесчувственном и полном ненависти. И чем больше мы наберемся опыта 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 всё легче обращаться к Высшей Силе как к Источнику: По мере того, как мы учимся доверять этой силе, мы начинаем преодолевать наш 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. Выздоровливая, мы препоручили свою волю и свои жизни надежной заботе Бога, как мы его понимаем. Когда мы останавливаемся в работе по программе, когда мы теряем осознанный контакт с нашей Высшей Силой, мы снова начинаем предпринимать попытки контролировать свою жизнь, отказываясь от заботы Бога, как мы его понимаем. Если мы каждый день не принимаем решение капитулировать в своих попытках контроля и препоручить свою жизнь заботе Высшей Силы, 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 нам напуганы, мы спрашиваем себя: «Не оттого ли мне страшно, что в моей жизни недостаточно веры? Неужели я снова начал контролировать, чтобы понять, что моя жизнь неуправляема?». Если мы отвечаем «да» на эти вопросы, то мы можем преодолеть свой страх, вновь препоручив свою волю и свои жизни под защиту Бога, как мы его понимаем.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду полагаться на заботу моей Высшей Силы, чтобы избавиться от страха перед жизнью.

«Мы боялись, что если когда-нибудь откроем свою душу, то будем наверняка отвергнуты... (Но) друзья по Сообществу АН действительно понимают нас»

**Базовый текст, с. 39**

Нам необходимы друзья по Сообществу АН - нам нужен их опыт, их дружба, их смех, их помощь в принятии решений и многое, многое другое. И все же многие из нас до сих пор колеблются, не зная позвонить ли спонсору, навестить ли друзей по АН. Нам не хочется, напрягать их. Мы думаем о том, чтобы позвонить, но не чувствуем себя достойными чужого времени. Мы боимся, что если они когда-нибудь узнают нас получше, они наверняка нас отвергнут.

Мы забываем о том, что наши друзья по АН точно такие же, как мы. Нет никакого места, в котором мы побывали, никакого чувства, которое мы испытывали, ничего такого, что мы сделали, и что другие выздоравливающие наркоманы не смогли бы найти в своем прошлом. Чем лучше мы позволим другим узнать нас, тем чаще мы 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 по Сообществу, то мы лишаем их того, что им необходимо, того, что только мы можем им дать: нашего времени, нашей компании, наших истинных личностей.

В Анонимных Наркоманах выздоравливающие наркоманы заботятся друг о друге. То, что ждет на другом конце телефонного провода - это не отвержение, а любовь, теплота и идентификация Сообщества АН. Позвони!

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:**

В АН я среди друзей. Я сближусь с другими людьми в Сообществе, чтобы отдавать и получать взамен.



«По мере осознания необходимости быть прощенными, мы и сами начинаем прощать других. По крайней мере, мы больше не делаем несчастными других»

**Базовый текст, с. 48**

Когда мы употребляли наркотики, мы зачастую обращались плохо с другими людьми, порой намеренно находя способы сделать их жизнь несчастной. Выздоровливая, мы, возможно, сохраняем предрасположенность осуждать действия других людей, так как думаем, что знаем, как тот или другой должны вести себя. Но по мере того, как мы продвигаемся вперед в своем выздоровлении, мы часто обнаруживаем такую вещь: 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. И если мы чувствуем, что действия других людей отражаются на нас, мы можем применить принцип прощения.

**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.

**18 января**

**Простой самоанализ**

«Если мы продолжаем личное исследование, то это значит, что мы формируем привычку постоянно смотреть на себя, свои действия, отношение к жизни и взаимоотношения с другими»

**Базовый текст, с. 51**

Ежедневный самоанализ - это инструмент, который мы можем использовать, чтобы упростить себе жизнь. Самое трудное в проведении регулярного самоанализа - это решить, как начинать. Следует ли его писать? Что нам надо анализировать? Насколько подробно? И как мы узнаем, что закончили? Тут же простое упражнение превратилось в крупную задачу.

Вот один простой подход к регулярному самоанализу. Мы отводим несколько минут в конце каждого дня, чтобы посидеть спокойно и проверить свои чувства. Не наболело ли у 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.

Также нам хочется отразить положительные стороны нашей жизни в своем 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 осознавать, что я чувствую, живя той жизнью, которая мне дана. В конце сегодняшнего дня я проведу простой и краткий самоанализ.

«Если мы перестаем жить по Программе каждый день, то наши проблемы чрезмерно возрастают»

### **Базовый текст, с. 120**

Некоторые из нас склонны из любой проблемы делать слона. Даже те из нас, кто уже обрёл черты здравомыслия, в какой-то момент выздоровления тоже сильно раздували свои проблемы. И если мы еще до сих не делали этого, то скорей всего вскоре сделаем.

Когда жизненные трудности загоняют нас в тупик, самым лучшим выходом будет отчётливо напомнить себе о том, что происходит хорошего. 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 предпринять переоценку того, что мы делаем для снижения долга. Следуя этому минианализу, мы начинаем выполнять ближайшие задачи, и напоминаем себе, что до тех пор, пока мы трудимся, 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, чтобы испытывать волнение в своей жизни. Выздоровление в реальной жизни дает нам бесчисленные 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 даст только одно обещание, а именно: избавление от необходимости употреблять наркотики...»

**Базовый текст, с. 127**

Представьте, как бы это выглядело, если бы мы пришли на группу Анонимных Наркоманов, в отчаянии, желая лишь одного - прекратить употреблять наркотики, а там бы нас встретила такая реклама: «Если только вы будете работать по Шагам и не будете употреблять наркотики, вы женитесь (выйдете замуж), будете жить в загородном доме, у вас будет 2,6 детей, и вы начнете носить одежду из полиэстера. Вы станете ответственным, продуктивным членом общества, и вас будет обслуживать компания, обслуживающая королей и президентов. Вы будете богаты, и у вас будет динамичная карьера». Большинство из нас, встретив такую тяжеловесную агитацию, вскрикнули и бросились поскорее к дверям.

Вместо этой высокопарной бессмыслицы и пугающих предсказаний нам при встрече дают только одно обещание - нам дают надежду на освобождение от активной наркомании. Мы чувствуем, как долгожданное облегчение приходит к нам, когда мы 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 - подарки, о которых мы столько мечтали, но никогда не допускали даже мысли получить их. Это, однако, настоящие подарки, они не были обещаны нам только потому, что мы стали членами АН. Все, что нам обещают - это свобода от наркомании, и этого более чем достаточно!

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Мне была обещана свобода от активной наркомании. Подарки, которые я получаю - это плоды моего выздоровления.

«Единство - это насущная потребность Анонимных Наркоманов»

**Базовый текст, с. 75**

Единство не означает единообразия. Единство происходит от того факта, что у нас одна общая цель - выздороветь 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 большая привлекательность программы АН состоит в отсутствии единообразия. Единство происходит из нашей общей цели, а не из стандарта, который некоторые продвинутые члены навязывают группе. Если единство группы происходит из любящих сердец ее членов, то такая группа позволяет каждому наркоману нести весть своим, свойственным только ему способом.

Взаимодействуя друг с другом в АН, мы порой сильно расходимся во мнениях. 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, оно помогает нам показать новичку, 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. 20

Изучение уроков выздоровления требует тяжелой работы. Часто, труднее всего научиться тем вещам, которые нам более всего необходимо знать. Мы изучаем уроки выздоровления, чтобы подготовиться к тем ситуациям, которые жизнь нам предоставит. Когда мы слушаем, как другие делятся 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, мы имеем возможность обращаться к своему опыту выздоровления в моменты кризисов.

Как всегда, у нас есть выбор, как отвечать на жизненные вызовы. Мы можем бояться и избегать их, чтобы сохранить душевный покой, или мы можем благодарно принимать их, как возможность для роста. Если мы применяем принципы, полученные в выздоровлении, то жизненные вызовы придают нам только все возрастающую силу. Без этих вызовов, однако, мы могли бы забыть то, чему научились, и начать буксовать на месте. Все это возможности, которые продвигают нас к духовному пробуждению.

Мы обнаружим, что после каждого кризиса наступают периоды отдыха, которые дают нам время оценить свои знания. Обдумав свой опыт, мы делимся своими знаниями 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 приветствовать жизненные вызовы, помня о том, чему я научился, и с готовностью поделиться этим с другими.

«Отсутствие ежедневной поддержки может проявиться  
по-разному»

**Базовый текст, с. 114**

Приходилось ли вам бывать в такой ситуации, когда кто-то замечал, что погода чудесная, а вы отвечали: «Воняет»? Если такое происходит, значит, мы, возможно, 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 слишком заняты чтобы заниматься медитацией, или нерегулярно ели, или недостаточно спали.

Когда такое происходит, необходимо срочно что-то делать. 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 каждодневного его поддержания. Не зависимо от того, что происходит в нашей жизни, мы не можем позволить себе забыть о принципах, которые спасли нам жизнь.

Существует много способов сохранить наш душевный покой. Мы можем сходить на собрание, позвонить спонсору, встретиться с другим выздоравливающим наркоманом и пообедать вместе или можем попробовать донести свою весть до новичка. Мы можем молиться. Мы можем найти время, чтобы спросить себя, какие простые вещи мы еще не сделали. Когда мы основательно относимся ко всему мы можем избежать трагедии очень простым образом.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я проверю, как поддерживается моя ежедневная программа выздоровления.

«Наша болезнь изолировала нас... Настроенные враждебно, злобно, эгоцентрично, своякорыстно, - мы отрезали себя от внешнего мира»

**Базовый текст, с. 4**

Наркомания - это болезнь одиночества, которая отнимает нас от общества, семьи и нас же самих. Мы скрывались. Мы лгали. Мы видели, как живут другие, и презирали их жизнь, которая на самом деле была недоступна нашему пониманию. Хуже всего то, что мы убеждали себя, что с нами все в порядке, тогда как знали, что безнадежно больны. Наша связь с окружающим миром и с реальностью вообще была разорвана. Наша жизнь потеряла смысл, и мы все дальше и дальше уходили от реальности.

Программа АН специально придумана для таких людей как мы. Она помогает нам восстановить связь с той жизнью, которой мы не знали, вытаскивая нас из изоляции. 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; мы перестаем скрываться; мы «выводим себя на чистую воду» и говорим правду, какой бы она ни была. И когда мы делаем это, мы наводим мосты между своим собственным миром и той жизнью, которая окружает нас повсюду.

Мы - наркоманы, но нам 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 происходит каждый день рядом с нами. Это удивительное превращение свидетельствует о духовном пробуждении»

**Базовый текст, с. 61**

Мы видим, как они приходят на свое первое собрание побитыми, с разрушенным душевным миром. Их страдание очевидно и их желание получить помощь еще более несомненно. Их приветствуют, и они садятся опять на свои места, потрясенные.

Когда мы видим их снова, они выглядят уже более раскованно. Они нашли спонсора и каждый вечер приходят на собрание. Они все еще отводят глаза под нашим взглядом, но когда мы делимся своим опытом, они уже кивают головой, узнавая себя в нем. Мы замечаем проблеск надежды в их глазах, и они неуверенно улыбаются, когда мы подбадриваем их со словами «возвращайся».

Спустя несколько месяцев, 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 понимают, когда мы отвечаем: «Так же как и мы без тебя».

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду рад быть свидетелем чужого выздоровления.

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

**Базовый текст, с. 25**

Что такое эгоцентризм? Это наша уверенность в том, что мир вращается вокруг нас. Наши желания, наши потребности - это единственное, на что стоит обращать внимание. Наше эгоцентричное мышление порождает в нас уверенность, что своим умом мы сможем достичь всего, чего захотим, надо только найти способ. 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 уводят нас от эгоцентризма и помогают сосредоточиться на Боге.

Мы разоблачаем заблуждение о своей 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, возмещая ущерб и стремясь к знанию о том, что хорошо, исходящему от Бога, как мы его понимаем. И мы как бы сдуваемся, перестаем ощущать свою исключительную важность, стараясь служить на благо других, а не только для себя.

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

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

«Наши старые представления больше не связывают нас и мы  
учимся жить по-новому»

**Базовый текст, с. 67**

Возможно, в детстве нас учили или не учили тому, что хорошо и что плохо и другим основным понятиям жизни. Это не важно, к тому времени, когда мы нашли выздоровление, у большинства из нас были самые смутные представления о том, как надо жить. Наша изоляция от остального 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 открыты, что каждый, с кем мы говорили, глубоко ранил нас. Некоторые из нас не могли справиться с простейшей личной проблемой; тогда как другие пытались решать проблемы всего мира. Некоторые из нас никогда не злились, даже когда с нами обращались несправедливо; 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 шанс 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. Мы можем быть уверены в одном: каждый день, просто проживая жизнь, мы узнаем что-то новое.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я знаю больше о том, как жить, 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 мы остаемся чистыми»

**Базовый текст, с. 101**

Побыв какое-то время в программе, некоторые из нас начинают думать, что мы уже излечились. Мы усвоили все, чему может научить нас АН; мы переросли собрания; а наш 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 активной наркомании. Делая это, однако, мы ставим под угрозу свое выздоровление.

Те из нас, кто сорвался после таких попыток, стараются посещать так много собраний, как могут - некоторые посещают собрания каждый день в течение нескольких лет. Нам может понадобиться много времени, чтобы понять, что мы навсегда останемся наркоманами. Мы можем чувствовать себя прекрасно в какие-то дни, в другие дни не очень, но наша зависимость остается с нами каждый день. Постоянно в нас проявляются заблуждения, отрицание, прагматизм, осуждение, безумие - все эти атрибуты наркоманского мышления. Если мы хотим продолжать жить и наслаждаться жизнью без наркотиков, мы должны активно работать по программе выздоровления каждый день.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Каждый день я - наркоман, но сегодня у меня есть шанс быть выздоравливающим наркоманом. Я сделаю свой выбор в пользу работы по программе.

«Поняли ли (мы), что не можем контролировать свое употребление?»

**Базовый текст, с. 23**

По началу многие из нас думали, что Первый Шаг не предполагает действий - мы просто капитулируем и переходим ко Второму Шагу. Но Шаг Первый предполагает действия!

Действия, которые мы предпринимаем по Первому Шагу, будут заметны по тому, как мы живем, начиная уже с первого чистого дня. Если мы действительно верим, что бессильны перед наркоманией, то мы 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, которую предполагает Первый Шаг, подтверждается тем, 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 быть сами для себя единственным путеводителем в путешествии по выздоровлению; мы прекратим играть роль спонсора 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 они мне нужны.

«Мы свободно и с благодарностью отдаем то, что было свободно и с благодарностью дано нам»

**Базовый текст, с. 59**

Выздоровливая, мы получаем много подарков. Возможно, самый замечательный из этих подарков - это духовное пробуждение, которое начинается после того, как мы прекращаем употреблять наркотики, становясь сильнее с каждым днем и применяя шаги в своей жизни. Новый всплеск внутренней жизни - это прямой результат наших отношений с Высшей Силой, отношений, которые начинаются и развиваются, если мы живем по Двенадцати шагам. Медленно, по мере того, как мы постигаем нашу программу, свет выздоровления рассеивает мрак нашей болезни.

Один из способов выразить нашу благодарность за подарки, от выздоровления состоит в помощи другим найти то, что мы уже нашли. Мы можем делать это по-разному: делясь опытом на собраниях, делая Двенадцатый Шаг, принимая спонсорские обязательства, становясь волонтером на телефоне доверия или в комитете по больницам и учреждениям. 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 кого-нибудь из Сообщества Анонимных Наркоманов, того, кто верит в меня и хочет помочь мне в

**Базовый текст, с. 112**

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, поскольку мы выздоравливаем, нам просто необходимо доверие. Нам нужен кто-то, на кого бы мы могли опереться, кому бы мы поверили, кто дал бы нам надежду на выздоровление. Для некоторых из нас самым первым, во что мы верим, становятся высказывания других членов; мы чувствуем правду в их словах.

Когда мы находим доверенных лиц, нам проще просить о помощи. И по мере того, как мы растем с верой в их выздоровление, мы учимся доверять самим себе.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я приму решение довериться кому-нибудь. И я совершу этот акт доверия.

«Мы чувствовали, что мы не такие как все...Только после капитуляции мы сможем преодолеть отчуждение наркомании».

**Основной текст, с.30**

---

«Но вы не понимаете!», - говорили мы, запинаясь и пытаясь оправдаться. «Я не такой! Просто мне на самом деле очень тяжело.» Мы использовали эти оправдания очень часто во время активного употребления, чтобы не отвечать за последствия своих действий или чтобы на нас не распространялись законы, которые действуют 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 чувствовали себя единственными в своем роде, чувствовали, что мы-то совсем другие. Поскольку мы - наркоманы, то можем использовать что угодно, лишь бы отстраниться от окружающих. Но не существует такой причины, по которой мы могли бы отказаться от выздоровления. Нет такой причины, которая бы забраковала нас для программы - ни хроническое заболевание, ни нищета, ни что-то иное. Тысячи наркоманов нашли выздоровление, несмотря на огромные жизненные трудности. Благодаря работе по программе они получили духовный рост - в ответ на свои трудности.

Наши личные обстоятельства и отличия не имеют значения для выздоровления. Отказываясь от отчуждения, капитулируя и обращаясь к этому простому жизненному пути, мы обнаруживаем, что являемся частью какого-то целого. Это чувство сопричастности дает нам силы, чтобы жить и справляться с трудностями.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я откажусь от отчуждения и приму принципы выздоровления, общие для всех нас. Мои трудности не помешают моему выздоровлению, более того, они станут стимулом для него.



«Добровольность лучше всего проявляется в служении. Настоящее служение заключается в том, чтобы поступать правильно и по правилам»/

**Основной текст, с. 3**

---

Духовная сторона нашей жизни - это эгоцентризм. Наша наркомания научила нас быть эгоистами в общении с другими людьми - мы хотели получать то, что хотели, и в тот момент, когда мы этого хотели. наваждение эгоизма прочно укоренилось в нашей жизни. Как же нам выкорчевать этот эгоизм из своей жизни в выздоровлении?

Мы искореняем проявления нашей болезни, применяя какие-то очень простые духовные принципы. Чтобы противостоять эгоцентризму, характерному для наркомании, мы учимся применять принцип добровольности. 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. Порой перед нами встает моральный выбор. Мы учимся делать паузу, вспоминать о духовных принципах и поступать правильно.

Когда мы начинаем «поступать правильно и по правилам», мы замечаем перемены, которые в нас произошли. Там, где раньше нами управляло своеволие, теперь мы руководствуемся принципом добровольности. Хронический эгоцентризм наркомании 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 попытаюсь поступить правильно и по правилам.

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

**Основной текст, с.16**

---

Наркомания закрыла наше сознание от всего нового или необычного. Мы думали, что нам ничего не нужно и никто не нужен. Нам казалось, что у нас не может быть ничего общего с соседом или человеком другой национальности, расы, другого социального или экономического класса. Возможно, мы думали, что если кто-то непохож на нас, то он - лох.

Выздоровливая, мы не можем позволить себе такое отношение. Мы попали в НА из-за того, что наши самые лучшие побуждения привели нас к провалу. Мы должны открыть свое сознание для опыта, который работает, не зависимо, от кого он исходит. Мы должны это сделать, если надеемся обрести духовный рост в выздоровлении.

Какой бы разный опыт мы ни имели в прошлой жизни, у всех нас есть две общие темы в НА. Это то, чем мы делимся друг с другом - наша болезнь и наше выздоровление. Мы зависим друг от друга, поскольку делимся опытом, и чем шире опыт, тем лучше. Нам необходим весь опыт без исключения. Каждое дополнение к нашей программе может пригодиться во множестве жизненных ситуаций, если мы остаемся чистыми.

Выздоровление часто дается нелегко. Сила, необходимая для выздоровления, приходит к нам от наших товарищей по Сообществу НА. Сегодня мы благодарны за то, что мы все такие разные в нашем сообществе, так как мы находим силу в разнообразии опыта.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я знаю, что чем разнообразнее опыт на моей группе, тем лучше будет ее поддержка в различных жизненных ситуациях, в которых я окажусь. Сегодня я рад тому, что наркоманы из различных слоев общества, с разным жизненным опытом приходят на мою группу.

«Для нас выздоровление - это больше, чем просто удовольствие».

**Основной текст, с.52**

---

Во время активной наркомании большинство из нас точно знали, как мы себя чувствуем и как будем чувствовать на следующий день. Все, что нам нужно было сделать - это прочитать ярлык на пузырьке или узнать, что находится в коробочке. Мы сами планировали свои ощущения, и наша задача была в том, чтобы каждый день хорошо себя чувствовать.

Выздоровливая 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. И все потому, что мы больше не вводим себе каждое утро хорошее самочувствие на день. Но благодаря этому мы можем избавить себя от таких неприятных ощущений как утренняя разбитость и ночная бессонница.

Конечно, это всегда возможно для нас - хорошо себя чувствовать, но не в этом смысл. Сегодня наша задача не в том, чтобы получать приятные ощущения, а в том, чтобы научиться принимать свои ощущения и работать с ними, какими бы они ни были. Мы учимся этому, работая по Шагам и делаясь 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 так тепло принимают на собраниях. Мы чувствуем себя на них очень уютно».

**Основной текст, с. 95**

---

Помните, как мы боялись, когда шли на свое первое собрание в НА? Большинство из нас помнят, как трудно было остаться на этом первом собрании, даже если мы приходили 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 этого. Когда мы подняли руку, как это делают новички, мы дали другим участникам возможность приветствовать нас и проявлять свое радушие.

Порой вся разница между теми наркоманами, которые уходят после первого собрания и больше не возвращаются в НА, и теми, кто остается и выздоравливает, заключается только в доброжелательном обьятии. Наркоманы не возвращаются, если не получают этого обьятия от других участников. Когда мы уже остаемся чистыми какое-то время, мы можем просто отвернуться от новичков, тем более что видим, как много людей приходят и уходят. Но участники, у которых есть чистое время могут дать шанс наркоману, сделать так, чтобы он вернулся. 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 НА. Сегодня я выражу свою благодарность, открыв обьятия новичку.

«Мы убеждали себя, что способны справиться в одиночку, и продолжали жить, исходя из этого. Результат оказался катастрофическим, и в конце концов каждый из нас вынужден был признать, что самодостаточность была фикцией».

**Основной текст, с. 71**

---

«Я не могу, но мы можем». Эта простая, мудрая истина лежит в основе того, что более всего необходимо нам, как участникам НА. Вместе мы можем оставаться чистыми, а наедине с собой мы в плохой компании. Нам нужна поддержка других наркоманов, чтобы выздороветь.

Если мы полагаемся только на себя, мы препятствуем не только своей возможности оставаться в чистоте. С наркотиками или без них наше своеволие по жизни непременно приводит к катастрофе. Мы зависим от других людей во всем: в сфере обслуживания, в любви, в дружбе и т.д.. Тем не менее наше своеволие заставляет нас конфликтовать именно с этими людьми.

Но мы зависим не только от других наркоманов и вообще людей. Сила – это атрибут, не присущий человеческой природе. Нам необходима сила, чтобы жить. Мы находим то, что нам нужно в Силе, более могущественной, чем наша собственная, которая дает нам руководство и энергию. Когда мы начинаем играть в самодостаточность, мы изолируем себя от того источника силы, который может дать нам самое лучшее руководство в жизни – от нашей Высшей Силы.

Самодостаточность не работает. Мы нуждаемся в других наркоманах, мы нуждаемся в других людях. А для того, чтобы жить полноценно, нам необходима Сила, более могущественная, чем наша собственная.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду искать поддержки других выздоравливающих наркоманов, гармонии в обществе и поддержки моей Высшей Силы. Я не могу, но мы можем.

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

**Основной текст, с. 34**

---

Некоторые из нас начали выздоравливать, думая, 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!». Мы уверены, что это тест на выздоровление, когда кто-нибудь предлагает нам наркотики. Мы расцениваем как проверку характера ситуацию, где есть возможность поступиться принципами и не быть пойманными на этом. Мы даже можем думать, что сильная боль из-за трагедии в жизни - это испытание нашей веры.

Но любящая Высшая Сила не устраивает нам испытаний на проверку выздоровления, характера или веры. Это просто жизнь, и в ней всегда есть что-то, что причиняет боль. Многие из нас потеряли любимых, и в этом нет нашей вины. Некоторые из нас потеряли полностью материальное благополучие. Есть кто-то среди нас, кто пережил потерю своих детей. Жизнь порой причиняет ужасную боль, но эта боль не насыщается на нас нашей Высшей Силой. Более того, эта Сила постоянно рядом с нами готова нести нас на руках, если мы сами не можем идти. Нет такой раны, наносимой нам жизнью, которую бы не смог заживить Бог, как мы его понимаем.

**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.

**8 февраля**

**Кто такой спонсор?**

«Мы знаем, что можем рассчитывать на своего спонсора, но когда и как с ним общаться должны решать мы сами».

**IP №11 «Спонсорство»**

---

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 своим проникновенным пониманием и доброжелательным отношением к дефектам вашего характера. Тот, кто напоминает вам, что надо завершить Четвертый Шаг, кто выслушивает ваш Пятый Шаг и не говорит, что вы ужасный человек.

Это так здорово - делать все эти вещи и понимать, что мы нужны кому-то, кто находится рядом с нами и для нас. Мы можем забыть о здравомыслии и сказать себе: »Я позвоню своему спонсору позже, а сейчас мне надо сделать уборку дома, сходить в магазин, дозвониться той привлекательной...». В итоге мы попадаем в неприятную ситуацию и удивляемся, где же мы оплошали.

Наш спонсор не умеет читать мысли. Это зависит только от нас - обратиться к нему за помощью или нет. Нужна ли нам помощь по шагам, нужно ли разобраться в какой-то ситуации и привести мысли в порядок или нам просто нужен друг - это всегда наше дело - просить. Спонсоры - это теплые, мудрые, замечательные люди, и их опыт выздоровления может быть нашим, нам нужно лишь обращаться к ним.

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

«Когда мы принимаем себя такими, какие мы есть, мы принимаем и других людей в нашей жизни и, может быть, впервые без всяких условий для этого».

**IP №19, «Принятие себя»**

---

По нашим самым ранним воспоминаниям многие из нас никогда не чувствовали сопричастности. Какой бы большой ни была компания людей, мы никогда не ощущали себя ее частью. Нам было очень сложно влиться в коллектив. Подавленные, мы думали, что если позволим другим узнать нас получше, мы будем отвергнуты. Может быть на этой почве эгоцентризма и начала развиваться наша наркомания.

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 наркомания, тем выше становилась стена, которую мы строили вокруг себя.

Эти стены начинают рушиться, когда мы находим принятие среди других выздоравливающих наркоманов. Когда нас принимают другие, мы начинаем учиться важному принципу принятия себя. А когда мы принимаем себя, мы можем позволить другим принять участие в нашей жизни, не боясь, что нас отвергнут.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Меня приняли в НА; я чувствую себя здесь в своей тарелке. Сегодня, я в безопасности, впуская других в мою жизнь.



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

**Основной текст, с 119**

---

Многие из нас понимают, что в прошлом, когда мы употребляли наркотики, наши представления об удовольствии были достаточно эксцентричными. Некоторые из нас предпочитали нарядиться и пойти в местный ночной клуб. Мы танцевали, выпивали и принимали 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. Удовольствие сегодня - это прогуливаться вдоль побережья океана, наблюдая за тем, как резвятся дельфины на фоне заката. Удовольствие - поехать на пикник NA или посмотреть капустник на конвенции NA. Удовольствие - это хорошо одеться и пойти на банкет, не беспокоясь о том, кто что кому сделал и будут ли разборки.

Благодаря любящей Высшей Силе и Сообществу Анонимных Наркоманов наши представления об удовольствии изменились радикально. Сегодня мы наблюдаем восход солнца, потому что хорошо выпались 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!

«Мы благодарны нашему пути к выздоровлению...Мы больны, но мы выздоравливаем».

**Основной текст, с. 15**

---

Активная наркомания не была пикником; многим из нас едва удалось остаться в живых. Но выступая пылко против болезни, жалуясь на то, что она с нами сделала, и жалея себя из-за того состояния, в котором мы оказались, мы можем только еще плотнее замкнуться в чувстве горечи и обиды. Путь к свободе и духовному росту начинается там, где заканчивается горечь, он начинается с принятия.

Это не значит, что надо отрицать страдания, которые приносит наркомания. В конце концов именно болезнь привела нас к Анонимным Наркоманам. Без этого мы бы не стали стремиться и не обрели бы благословение на выздоровление. Изолировав, болезнь подтолкнула нас к поиску сообщества. Заставив нас страдать, она дала нам опыт, необходимый, чтобы помогать другим, оказывать уникальную помощь, которую никто больше не сможет оказать. Поставив нас на колени, болезнь дала нам возможность капитулировать и обратиться за помощью к любящей Высшей Силе.

Мы никому не пожелали бы такой болезни как наркомания. Но факт остается фактом: мы - наркоманы, и у нас уже есть эта болезнь. Но если разобраться дальше, 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 это благословение.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я приму факт моей болезни и получу благословение на мое выздоровление.

«Мы сожалели о прошлом, страшно боялись будущего и не были слишком увлечены настоящим».

**Основной текст, с 14**

---

До того, как мы, благодаря работе по Двенадцати Шагам, получили опыт освобождения, мы сомневались, то наше состояние когда-нибудь будет отличаться от того, что описано выше. Большинство из нас приходят в НА, сгорая от стыда при мысли о прошлом, думая, что все изменили бы в нем, если бы могли. Наши фантазии и представления о будущем могут быть настолько радикальны, что в первый день медового месяца мы уже подбираем в уме адвоката для развода. Почти все, что у нас есть в настоящем, любая ситуация заставляет нас или вспоминать что-то из прошлого или строить планы на будущее.

Нам очень трудно быть здесь и сейчас. Кажется, что наши гонки никогда не прекратятся. Нам трудно даже просто выносить самих себя. Каждый раз мы замечаем, что наши мысли не сконцентрированы на том, что происходит сейчас. В эти моменты можно помолиться и попросить любящего Бога помочь нам вырваться из круга наших мыслей. Если мы сожалеем о прошлом, мы можем возместить ущерб, живя сегодня по-другому. Если мы боимся будущего, мы можем сегодня отвечать за свои действия.

Когда мы работаем по Шагам и молимся, как только замечаем, что не живем сегодняшним днем, такие моменты начинают происходить все реже и реже. Наша вера поможет нам жить одним днем. У нас появятся часы и даже дни, когда все наше внимание сосредоточено на настоящем моменте времени, а не на печальном прошлом или пугающем будущем.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Когда я полноценно проживаю каждый момент, я открываю себя тем радостям, которые иначе прошли бы мимо меня. Если у меня есть трудности, я попрошу помощи у любящего Бога.

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

**Основной текст, с. 68**

---

Многие из нас считают, что без НА мы бы наверняка умерли бы от нашей болезни. С тех пор как мы пришли в НА, он стал нашим образом жизни. Однако, периодически в жизни Анонимных Наркоманов происходит разобщение; мы должны учиться конструктивно отвечать на те влияния, которые разрушают сообщество изнутри. Если мы хотим найти решение, а не создать проблему, то мы идем в верном направлении.

Наше личное выздоровление и рост в НА зависят от поддержания атмосферы выздоровления на наших собраниях. Готовы ли мы помочь своей группе конструктивно разобраться в конфликте? Как члены группы, стремимся ли мы справляться с трудностями открыто, честно и доверительно? Считаем ли мы, что общее благополучие всех участников важнее наших личных планов? Как доверенные лица, отдаем ли мы себе отчет в том, какой эффект наши действия могут оказать на новичков?

Служение выявляет в нас одновременно и самые плохие, и самые хорошие стороны. Часто именно благодаря служению мы начинаем ближе узнавать некоторые свои вопиющие дефекты характера. Может, мы избегаем обязательств по служению, и вместо этого ищем что-то лично для себя? Если мы постоянно помним о той силе, что связывает нас вместе - о выздоровлении от активной наркомании - 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 собственного понимания Бога распространяется на всех без исключения. Если мы хотим расти духовно, нам необходимо быть честными по отношению к нашей вере».

**Основной текст, с. 33**

---

На собраниях, в перерывах, разговаривая со спонсором, мы слышим, что наши друзья по НА 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 выздороветь вместо нас, чужая духовность не сможет заменить нашу собственную. Мы должны честно искать свое понимание Бога, то, которое действительно будет для нас работать.

Многие из нас начинают свой поиск с молитвы и медитации и продолжают, получая опыт выздоровления. Бывали ли у нас случаи, когда какая-то сила помогала нам пережить жизненные неприятности? Когда мы спокойно искали выход из трудностей, находили ли мы его? Что же это за Сила, В которую мы верим, и которая дает нам силы и руководство? Ответив на эти вопросы, мы найдем понимание Высшей Силы, вполне подходящее, чтобы чувствовать себя защищено и уверенно, когда мы просим ее позаботиться о нашей воле и наших жизнях.

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

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

«Меньше всего мы думали о духовном пробуждении».

**Основной текст, с. 58**

---

Немногие из нас пришли на свое первое собрание Анонимных Наркоманов, чтобы предпринять болезненное изучение себя, или с верой в то, что голос совести существует в нашей душе. 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 встать с постели или поспать еще минут пять. Ласковая рука встряхивает нас за плечи, когда мы обращаемся ко Второму и Третьему Шагам, и она помогает нам подняться, потягиваясь и зевая. Нам необходимо стряхнуть пелену сна с наших глаз, и мы пишем Четвертый Шаг и делимся им в Пятом Шаге. Когда мы работаем по Шестому, Седьмому, Восьмому и Девятому Шагам, мы 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.

**16 февраля**

**Чувства, наполненные верой**

«Когда мы отказываемся принимать реальность сегодняшнего дня, мы отрицаем веру в нашу Высшую Силу. Это может доставить нам лишь страдания».

**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. Мы так же можем переживать и гораздо более серьезные трудности, такие как потеря работы, дома, любимого. И в том, и в другом случаях мы часто продолжаем искать способ уйти от своих чувств вместо того, чтобы просто признать, что эти чувства болезненны.

Никто не обещал нам, что, как только мы перестанем употреблять наркотики, все станет происходить по-нашему. Кстати, мы можем быть уверены, - жизнь происходит 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 убегать от своих чувств, какими бы они ни были.

Мы можем испытывать боль, грусть, злость, расстройство - все те чувства, от которых мы раньше убегали с помощью наркотиков. Мы обнаружили, что можем переживать все эти чувства и оставаться чистыми. Мы не умрем, и конец света не наступит просто, потому что у нас неприятные чувства. Мы учимся верить, 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.

**17 февраля**

**Доносить весть, а не наркомана**

«Им можно советовать, угрожать; их можно уговаривать, умолять, наказывать, закрывать на замок, но они не откажутся от наркотиков до тех пор, пока сами не захотят этого».

#### **Основной текст, с. 74**

Возможно одна из самых трудных вещей, с которыми мы сталкиваемся в своем выздоровлении, заключается в том, что мы бессильны перед зависимостью другого человека точно так же, как перед своей собственной. Мы можем подумать, что раз уж мы узнали духовное пробуждение в нашей жизни, мы в состоянии заставить другого наркомана выздоравливать. Но существуют границы той помощи, которую мы можем оказать другому наркоману.

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 другого человека, обрести цель вместо него или решить за него, что для него лучше.

Однако, если мы отказываемся от попыток распространить свою силу на чужую зависимость, мы можем помочь. Они в состоянии сами обрести духовный рост, если мы оставим их перед лицом реальности, порой очень болезненной. Они могут быстрее сделать свой выбор, если мы не будем это делать вместо них. Они могут взять ответственность за свою жизнь, потому что это личное дело каждого. Мы можем принять все это, и тогда мы начинаем выполнять свое дело - нести весть, а не наркомана.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я приму, что бессилен не только перед своей зависимостью, но и перед зависимостью другого человека. Я буду нести весть о выздоровлении, а не наркомана.



**18 февраля**

**Сотрудничество по выздоровлению**

«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».

#### **Основной текст, Истории**

Многие из нас чувствуют, что самая главная ответственность в выздоровлении - это ответственность перед нашей Высшей Силой. Понимая, что своими силами мы не можем остаться чистыми и найти выздоровление, мы вступаем в сотрудничество с Силой, более могущественной, чем наша собственная. Мы берем на себя обязательство препоручить жизнь заботе нашей Высшей Силы, и, в свою очередь, Высшая Сила дает нам руководство.

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

Наша роль в этом сотрудничестве состоит в том, чтобы стараться делать все, что мы можем, каждый день, распознавать и выполнять задачи, стоящие перед нами, и применять принципы выздоровления как можно лучше. Мы даем обещание делать лучшее, что можем, - не имитировать это, не притворяться сверхлюдьми, а просто закладывать основу своего выздоровления. Выполняя свою роль в сотрудничестве по выздоровлению, мы ощущаем на себе заботу Высшей Силы.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я выполню свои обязательства по сотрудничеству с моей Высшей Силой.

«Срыв никогда не бывает случайным. Срыв - это признак того, что в нашей программе есть какой-то пробел».

**Основной текст, с. 90**

---

Отступные пути - это, 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 вынести? Может быть, мы думаем, что если супруг или любимый уйдет от нас, мы будем вынуждены вмазаться. Мы думаем, 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.

Мы можем настраивать себя на успех, вместо того, чтобы настраиваться на срыв. Для этого мы изучаем свои ожидания и изменяем их там, где это возможно. Многие из нас держат в себе целый каталог предполагаемых несчастий, тесно связанных с нашими страхами. Мы можем учиться переживать боль, наблюдая за тем, как другие участники переживают похожие состояния. Мы можем применить их опыт к своим собственным ожиданиям. Вместо того, чтобы говорить себе, что мы не выдержим и сорвемся, если вот это произойдет, мы можем спокойно убедить себя, 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 подделюсь ими с другими наркоманами.

## **20 февраля    Бессилие, личная ответственность**

«Будучи безответственными, мы сами создавали себе проблемы.»

Основной текст, с. 20

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

Многие из нас неверно понимали, что такое бессилие, думая, что оно позволяет нам избегать принятия решений или продолжать вести себя по-детски. Мы распространили бессилие на все свои действия. Мы обвиняли других в своих обстоятельствах вместо того, чтобы предпринять позитивные действия по изменению этих обстоятельств. Если мы продолжаем избегать ответственности, заявляя, что мы «бессильны», то мы обрекаем себя на такое же жалкое положение, какое у нас было во время активной наркомании. Возможность провести годы выздоровления, чувствуя себя жертвами, очень реальна.

Вместо того, чтобы жить, избегая выполнения обязательств перед жизнью, мы можем учиться брать ответственность за свои решения и пробовать выполнять их. Мы можем ошибаться, но мы можем 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.

## **21 февраля Жалость к себе или выздоровление - это наш выбор**

«Жалость к себе - одна из самых разрушительных черт нашего характера; она лишает сил и истощает все запасы положительной энергии».

**Основной текст, с. 92**

---

Во время активной наркомании многие из нас использовали жалость к себе как механизм для выживания. Мы не верили, что существует какая-то альтернатива нашей жизни, 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. Думая, что мы не в силах что-либо изменить, мы не принимали необходимость перемен. Используя этот «механизм выживания», мы не могли начать выздоравливать, и это день за днем приводило нас к саморазрушению. Жалость к себе - это инструмент нашей болезни; нам необходимо перестать использовать его и учиться использовать вместо него другие инструменты, которые мы находим в программе НА.

Мы убедились в том, что эффективная помощь доступна для нас; когда мы ищем эту помощь, мы находим ее в программе НА, и жалость к себе сменяется благодарностью. В нашем распоряжении есть много инструментов: Двенадцать Шагов, поддержка спонсора, содружество других выздоравливающих наркоманов, забота нашей Высшей Силы. Наличие и доступность всех этих инструментов - это более чем достаточная причина для благодарности. Мы больше не живем в изоляции, без надежды. У нас есть несомненная помощь во всем, что с нами может произойти. Самый верный способ стать благодарными - это пойти навстречу той помощи, которая возможна для нас благодаря программе НА, и испытать изменения, которые программа вносит в нашу жизнь.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду благодарным за ту надежду, дали мне в НА. Я буду развивать свое выздоровление и перестану развивать жалость к себе.

**22 февраля**

**Божья воля или моя?**

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

**Десятый Шаг**

---

В Анонимных Наркоманах мы узнали, что чем больше мы живем в гармонии с волей Высшей Силы для нас, тем больше гармонии в нашей жизни. Мы используем Десятый Шаг, чтобы помочь себе поддерживать эту гармонию. Каждый день в течение дня мы выделяем время, чтобы взглянуть на свое поведение. Некоторые из нас рассчитывают каждое свое действие с помощью очень простого вопроса: «Это Божья воля или моя?».

Во многих случаях мы обнаруживаем, что наши действия соответствуют воле Высшей Силы для нас, и тогда мы в свою очередь чувствуем, что живем в гармонии с окружающим миром. В некоторых случаях, однако, мы увидим несоответствие между своим поведением и своими ценностями. Мы поступили согласно собственной воле, а не воле Бога, и результатом стал диссонанс в нашей жизни.

Когда мы находим такие несоответствия, мы признаем, что были не правы и предпринимаем верные действия. С четким осознанием того, что нам известна воля Бога для нас в таких ситуациях, нам скорее всего не придется повторять свои действия. И тогда более вероятно, что мы будем жить в гармонии с окружающим миром и с нашей Высшей Силой.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я бы хотел жить в гармонии со своим миром. Сегодня я проверю свои действия, задав вопрос: «Это Божья воля или моя?».

«Анонимность - это духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей».

### **Традиция Двенадцатая**

---

Двенадцатая Традиция напоминает нам о том, как важно «ставить принципы выше личностей». На собраниях выздоравливающих наркоманов эти слова могут быть перефразированы в «не стреляйте в того, кто несет весть». Мы часто путаем весть с личностью того, кто ее несет. Мы часто отрицаем то, что кто-то говорит на собрании, потому 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 необходимо 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. Это 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 NA. Я сосредоточусь на вести о выздоровлении, а не на личности того, кто несет эту весть.

«Нам стало необходимо изменить свои жизненные стереотипы, которые разрушали нас.»

**Основной текст, с. 22**

---

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 спускались вниз по дороге наркомании, тем дальше мы уходили от радости, удивления и любви.

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

Двенадцать Шагов делают чудеса, это правда, но эти чудеса тоже не происходят за один день. Наша болезнь медленно, но верно остановила наше духовное развитие. Выздоровление оказывает на нашу жизнь совершенно новое влияние. Имея такой источник сил как Содружество и духовное развитие, мы обращаемся к новому здоровому образу жизни.

Это изменение, конечно, не происходит «просто так». Но, если мы идем навстречу тому влиянию, которое НА оказывает на нашу жизнь, то через некоторое время мы ощущаем перемены в своей личности. Эти перемены мы называем выздоровлением. Двенадцать Шагов дают нам программу, с помощью которой мы вернем в свою жизнь радость, удивление и любовь.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я пойду навстречу новому влиянию Содружества и духовной силы, которое НА внес в мою жизнь. Я буду работать над следующим шагом в моей программе.

**25 февраля**

**Больны настолько, насколько не высказались**

«Было бы непростительно написать и положить все это в стол. Наши недостатки растут в темноте и умирают, если их выставить на свет».

**Основной текст, с. 40**

---

Сколько раз мы уже слышали эту фразу: «Мы больны настолько, насколько не высказались»? Не смотря на то, что многие участники не решаются раскрыть на собрании какие-то очень личные детали своей жизни, важно то, что каждый из нас находит свой путь, лучше всего ему подходящий. 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 мы должны обратиться?

Ответ на этот вопрос мы нашли, выбрав себе спонсора. Конечно, чтобы построить отношения со спонсором нужно время. Важно лишь доверять этому человеку настолько, чтобы быть абсолютно честными! Наши недостатки имеют власть над нами только до тех пор, пока мы их прячем. Если мы хотим избавиться от них, мы должны их обнаружить и открыться. Секрет остается секретом только, пока о нем не знает еще какой-то человек.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я раскрою свои секреты. Я постараюсь быть честным со своим спонсором.



«Восьмой Шаг предлагает нам выход из жизни, в которой царили чувство вины и угрызения совести».

**Основной текст, с. 47**

---

Угрызения совести были одним из тех чувств, которые заставляли нас продолжать употреблять. Наркомания подкосила нас, слишком больно было осознавать, что мы живем, оставляя за собой только опустошение и сердечные приступы. Наши ощущения угрызения совести часто оправдывались тем, как мы думали, мы ничего не могли поделать с тем ущербом, который причиняли. Мы не знали, как поступать по-другому.

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 принимаем свою роль в нашем 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 возместить причиненный нами ущерб, мы признаем, что мы готовы меняться. Мы укрепляем процесс выздоровления.

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

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду использовать любые свои чувства и угрызения совести, как еще одну ступеньку в процессе выздоровления по Двенадцати Шагам.

«Мы исследуем свои действия, реакции и побуждения. Часто мы обнаруживаем, что поступали лучше, чем нам казалось».

**Основной текст, с.52**

---

Представьте себе медитационный ежедневник с такой вот вестью: «Когда утром проснетесь, перед тем как встать с постели, потратьте минуту на то, чтобы задуматься. Откиньтесь на подушку, соберитесь с мыслями и продумайте планы на день. Поочередно рассмотрите мотивы, стоящие в основании этих планов. Если мотивы вашего поведения не совсем чистые, перевернитесь на другой бок и продолжайте спать». Чушь, не так ли?

Не имеет значения, сколько времени мы находимся в чистоте, у всех у нас неоднозначные мотивы почти всех наших поступков. Однако, это не причина для того, чтобы перестать что-то делать в жизни. У нет необходимости ждать, пока мотивы поведения не станут совершенно чистыми, и мы заживем только выздоровлением.

Когда программа находит дорогу в нашу жизнь, мы начинаем реже руководствоваться сомнительным мотивами. Мы регулярно анализируем, что делаем, и проводим обсуждения со спонсором. Мы молимся о том, чтобы знать волю Высшей Силы для нас, и ищем силы, чтобы действовать на основании знания, какое нам дается. Результат? Мы не становимся безупречными, но точно становимся лучше.

Мы приступили к работе по программе духовного роста. Мы никогда не станем гигантами духовного роста. Но если реально на себя посмотреть, то, может быть, поймем, что мы делаем успехи гораздо большие, чем нам кажется.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я реально проанализирую себя. Я буду искать в себе силы, чтобы исходить из самых лучших мотивов поведения, а не из самых худших.

«Наша вновь обретенная вера в будущем послужит прочным основанием для нашего мужества».

**Основной текст, с.108**

---

Когда мы начинаем ходить на собрания, мы слышим как другие наркоманы говорят о даре, который они получили в результате этой программы. Мы слышим о вещах, о которых никогда не задумывались как о «дарах» до этого. Одним из таких «даров» является вновь приобретенная способность испытывать чувства, которые мы умерщвляли в течение такого длительного времени при помощи наркотиков. Не трудно подумать о любви, радости и счастье как дарах, даже если прошло много времени с момента когда мы их ощутили. Но как насчет таких «плохих» чувств как гнев, печаль, страх и одиночество? Некоторые эмоции нельзя понимать как дар, говорим мы себе. В конечном счете, как мы можем быть благодарны за вещи, которых хотим избежать?!

Мы можем стать благодарны за эти эмоции в нашей жизни, если мы посмотрим на них в соответствующей перспективе. Нам надо помнить, что мы пришли к тому, чтобы поверить в любящую Высшую Силу, и мы сами попросили Бога позаботиться о нас, - а наша Высшая Сила не ошибается. Чувства, которые нам даны, «хорошие» или «плохие», даны нам не без причины. Помня об этом, мы подходим к пониманию, что не бывает «плохих» чувств, а только уроки, на которых надо учиться. Наша вера и забота нашей Высшей Силы дают нам мужество, которое нам необходимо, чтобы встречаться с любыми чувствами, которые у нас могут возникать в течение дня.

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

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду пытаться приветствовать свои чувства, твердо веря, что у меня хватит мужества выдержать в жизни любые переживания

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

**Основной текст, с.119**

---

Для многих из нас наши первые несколько месяцев или лет в АН - замечательное время. Мы узнаем много нового, мы видим новые радости и много перспектив. Наконец, освободившись от активного употребления наркотиков, со свежим и молодым выздоровлением все кажется возможным.

По прошествии некоторого времени пребывания в чистоте, однако, может поубавиться рвения к работе по программе. У нас может не стать прежнего стремления пользоваться опытом других людей. Мы можем столкнуться с некоторыми, казалось бы, неподдающимися недостатками нашего характера, сводящими на нет безграничный оптимизм начала нашего выздоровления. Мы слишком много знаем, чтобы поверить, что все, что угодно, достижимо.

Как нам вернуть энтузиазм к выздоровлению? Мы молимся об этом; мы делимся по этому поводу; и мы ищем воодушевления, которого нам не хватает. Есть члены группы - некоторые с большим, чем у нас временем чистоты, некоторые с меньшим - которые обладают энтузиазмом, которого мы ищем, и которые будут рады поделиться им с нами, если мы об этом попросим. Чтобы получить пользу от их опыта, однако, мы должны отказаться от предубеждений. Когда мы вновь открываемся новым идеям и желаем попробовать их, мы обнаружим снова, что все возможно.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Всегда есть чему и у кого поучиться в моем выздоровлении. Сегодня я откажусь от предубеждений в отношении новых идей и буду стремиться их осуществить. Пока я жив, я знаю, что все, что угодно, достижимо.

### **1 марта Панический страх!**

“Сила, которая привела нас в эту программу, все еще с нами - и будет продолжать руководить нами, если мы позволим ей.”

Основной текст, стр.34

Вас когда-нибудь охватывала паника? Отовсюду, куда бы мы ни повернулись, жизнь бросает нам вызовы. Мы находимся в состоянии оцепенения и не знаем, что с этим делать. Как преодолеть страх?

Первое, что мы делаем, - останавливаемся. Мы не можем разобраться со всем сразу, поэтому мы делаем паузу на некоторое время, чтобы все улеглось. Затем мы предпринимаем «быстрое исследование» тех вещей, которые нас беспокоят. Мы анализируем каждый пункт, задавая себе следующий вопрос: «Насколько это важно, на самом деле?» В большинстве случаев мы увидим, что большинство наших страхов и переживаний не требуют от нас немедленного вмешательства. Мы можем отложить их в сторону и сконцентрировать свое внимание на проблемах, которые на самом деле надо решить прямо сейчас.

Потом мы снова останавливаемся и спрашиваем себя: «Кто управляет всем этим?» Это помогает нам помнить, что управляет всем наша Высшая Сила. Мы стараемся узнать волю нашей Высшей Силы, какой бы она ни была для данной ситуации. Мы можем это сделать многими путями: путем молитвы, разговорами со спонсором или друзьями по АН или путем посещения собраний, обращаясь к другим за их опытом. Когда воля нашей Высшей Силы становится для нас ясной, мы молимся о способности осуществить ее. Наконец, мы действуем.

Панический страх не должен парализовать нас. Мы можем воспользоваться ресурсами программы АН для того, чтобы разобраться со всем, что встречается на нашем жизненном пути.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Моя Высшая Сила привела меня по этому пути в выздоровление не для того, чтобы тут же покинуть меня. Когда нападает страх, я предпринимаю определенные шаги, чтобы найти неиссякаемую заботу и руководство Бога.

## **2 марта Успех**

«Любая форма успеха была пугающей и незнакомой».

**Основной текст, с.14**

До того, как мы пришли 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 наркомании. Мы привыкли к неудачам, мы их предполагали, принимали и думали, что это лишь часть нашего характера.

Когда мы остаемся чистыми, мы начинаем испытывать успех в своей жизни. Мы начинаем испытывать гордость от того, что нам что-то удастся. Мы идем на оправданный риск ради выздоровления. Мы можем при этом набивать себе шишки, но даже они могут рассматриваться как успех, если мы извлекаем из них уроки.

Иногда, когда мы достигаем какой-то своей цели, мы не решаемся рассказывать об этом из-за страха, что мы будем выглядеть самонадеянно. Но наша Высшая Сила хочет, чтобы мы достигали цели, и хочет, чтобы мы поделились с теми, кого любим той гордостью, которую мы испытываем за свои достижения. Когда мы делимся своими успехами с другими в АН, они часто начинают верить, что и они смогут достигнуть своих целей точно так же. Когда мы преуспеваем, мы помогаем другим, кто следует нашим путем, обрести уверенность в себе.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я найду время, чтобы похвалить себя за свои успехи. Я поделюсь своими достижениями с чувством благодарности.

### **3 марта Срыв**

“Конечно, нас еще не раз потянет к наркотикам. Нам будет паршиво и захочется убежать от себя. Нам нужно вспомнить, откуда мы пришли, и что в этот раз будет гораздо хуже, чем раньше. В эти моменты нам особенно необходима программа”.

Основной текст, с. 92

Если мы чувствуем, что намеренно идем к срыву, мы должны 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 знал людей, сорвавшихся после многих лет чистого времени и только для того, чтобы умереть от своей болезни?

Но существует смерть, которая всегда сопутствует возврату к активной наркомании, и она, возможно, гораздо ужаснее, чем смерть физическая. Это духовная смерть, которую мы переживаем, если отделяемся от нашей Высшей Силы. Если мы употребим наркотики, духовные связи, которые мы трепетно вращивали в себе столько лет, ослабнут и могут даже исчезнуть. Мы будем чувствовать себя действительно одинокими.

Несомненно, в нашем выздоровлении случаются черные полосы. И есть лишь один способ пережить эти трудные времена: с помощью веры. Если мы верим, что наша Высшая Сила с нами, то к нам придет уверенность, что все будет хорошо.

Как бы плохо мы ни чувствовали себя без наркотиков, срыв - это никогда не выход. Вместе мы обретаем 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 дала 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.

#### **4 марта Процесс**

“Эта программа стала частью меня... Я более ясно понимаю, что происходит в моей жизни сегодня. Я больше не сражаюсь с жизнью”.

Основной текст, Истории

Во время активной наркомании вещи происходили, казалось бы, безо всякой связи и причин. Мы просто делали что-то, не зная для чего и какие могут быть последствия. Жизнь имела мало ценности и 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 сбрасываем отрицание, которое мешало нам осознать воздействие употребления наркотиков. Мы проводим честный самоанализ и стараемся изменить образ мышления и поведения, свои чувства. Мы обретаем смирение и видение в истинном свете, раскрываясь полностью перед другим человеком. Если мы стремимся свести на нет последствия наркомании, то мы развиваем в себе должное отношение к своему собственному бессилию и к Силе, более могущественной, чем Наша. По мере того, как растет наше понимание себя, мы лучше понимаем, и принимаем других людей.

Двенадцать Шагов являются ключом к процессу, который мы называем «жизнью». При работе по шагам они становятся частицей нас, и мы становимся частью окружающей нас жизни. Наш мир больше не бессмыслен, мы лучше понимаем, что происходит в нашей жизни сегодня. Мы больше не сражаемся с действительностью. Сегодня мы работаем по шагам и живем.

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



## **5 марта От утраты иллюзий к духовному пробуждению**

“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”.

Основной текст, с.94

Мы иногда слышали, как на собраниях говорят, что «утрата иллюзий ведет к духовному пробуждению». Что за утрата иллюзий происходит в выздоровлении? Такое пробуждение происходит когда какой-то наш неблагоприятный поступок, который мы считали надежно засекреченным, внезапно обнаруживается. Наш спонсор мог бы, способствовать такому пробуждению сообщив нам, что, мы не отличаемся от других, и нам придется работать по шагам, чтобы оставаться чистыми и выздоравливать.

Большинство из нас терпеть не могут когда с нас сдергивают простыни; мы не любим, оставаться голыми у всех на виду. Но такой опыт дает нам большую дозу смирения. Первая реакция на такое обнажение - обычно потрясение и гнев, хотя мы и признаем правду, когда ее слышим. Вот так и происходит утрата иллюзий.

Такие пробуждения часто открывают нам путь к духовному прогрессу в выздоровлении. Разоблачив однажды свои барьеры, мы сможем начать работать по шагам и убрать эти барьеры из своей жизни. Мы начнем ощущать проявления выздоровления и умиротворение, которые будут предвестниками нового пробуждения духа.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду расценивать утрату иллюзий как возможность для движения в направлении духовного пробуждения.

## **6 марта. Исключить рационализацию из нашего выздоровления**

“Поскольку я работаю по Двенадцати Шагам, я не могу продолжать поступать по старому, обманывая себя”.

Осн. т., Истории

Мы ко всему подходим с точки зрения рационализма. Бывает так, что мы знаем об этом, признаем это и все равно продолжаем вести себя согласно нашему рационализму! 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, какие отговорки мы используем, чтобы оправдать свое поведение. Может быть, мы обнаружили, что какие-то принципы просто не подходят для нас? Может быть, мы думаем, что уже знаем гораздо больше, чем кто-либо в Анонимных Наркоманах, даже больше тех, кто много лет остается чистым? Почему мы решили, что мы особенные?

Несомненно, какое-то время у нас получится успешно управлять своим выздоровлением. Но когда-то нам придется 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 для 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.

## 7 марта      Главное

“Хорошие времена могут также оказаться ловушкой: опасность в том, что мы можем забыть нашу первоочередную задачу - оставаться чистыми”.

Основной текст, с. 52

В выздоровлении с нами могут начать происходить 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. Возможно, мы начали успешно адаптироваться в обществе, и порой забываем, что не всегда мы реагируем на ситуацию так же, как другие люди.

Может быть, мы забыли, что для нас главное? Является ли посещение собраний все еще приоритетом для нас? Работаем ли мы все еще как спонсор? 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 в хорошие времена?

Чтобы остаться чистыми, мы должны помнить, что от нашего прошлого нас отделяет всего одна вмазка? Мы благодарны за свои хорошие времена, но мы не можем позволить им помешать нашему выздоровлению в Анонимных Наркоманах.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я благодарен за хорошие времена, но я не забыл, откуда я пришел. Сегодня для меня главное - оставаться чистым и расти в моем выздоровлении.

## **8 марта. Учиться любить себя**

“В первую очередь мы хотим относиться хорошо к самим себе.”

Базовый текст, стр 112

“Мы будем любить тебя, но и ты сам должен полюбить себя”. Эти слова, которые мы так часто слышим на собраниях, пророчат нам день, к которому мы так стремимся – день, когда мы научимся любить себя. Самоуважение, мы как можно скорее хотим это ускользающее чувство. Кажется, что некоторые из нас время от времени натываются на это чувство, в то время как другие занимались самовнушением перед зеркалом. Но техники сосредоточения на себе и тенденциозные программы могут далеко увести нас от нашей главной цели.

Существуют некоторые практические шаги, которые мы можем предпринять, чтобы развить любовь к себе, и определить, испытываем мы её или нет. Мы можем заботиться об ответственности перед собой. Мы можем делать себе приятно, как бы мы делали для любимого человека или для друга. Мы можем начать обращать внимание на свои нужды. 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 в том, что поймём, что мы действительно достойны в любви и однажды убедимся в этом. Нам хорошо на нашем пути.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Сегодня Я сделаю что-либо, что поможет мне осознать и почувствовать любовь к себе.

### **9 марта. Мелкие неприятности.**

“В прошлом мы из простых ситуаций делали проблемы”.

**Базовый текст, с. 101**

Раздувать из мухи слона – это наша специальность. Вы когда-либо слышали, что для зависимого даже проколотое колесо – это трагедия. А как насчёт тех, которые забывают все нормы приличия, сталкиваясь с плохим водителем? А как насчёт неработающего консервного ножа, который один из вас выбросил в окно? Мы чувствуем сопричастность, когда слышим, как другие говорят: «Господи, дай мне терпения прямо сейчас!»

Нет, не самые большие неприятности, повергают нас в отчаение. Такие события как развод, смерть, серьёзная болезнь, потеря работы выбивают нас из жизни, но мы переживаем их. Мы научились на опыте, что мы должны обращаться к нашей Высшей Силе и другим людям, чтобы они помогли нам пройти через основные жизненные кризисы. Но мелкие неприятности, постоянные каждодневные проблемы, жизни без наркотиков, больше всего действуют в период выздоровления на большинство наркоманов.

Когда нас преследуют мелкие неприятности, молитва помогает нам сохранить душевный покой. 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 не раздувать из мухи слона и проживать день с моей Высшей Силой.

## **10 марта Наше личное выздоровление**

“Шаги - это наше решение. Они - наш спасательный круг. Они защищают нас от смертельной болезни - наркомании. Наши шаги - это принципы, которые делают наше выздоровление возможным”.

Основной текст, с.26

У Анонимных Наркоманов есть много такого, что нам нравится. Например, собрания - это здорово. Мы приходим, чтобы поведаться с друзьями, услышать какие-то впечатляющие истории, поделиться своим опытом и, может, даже пересечься со спонсором. Слеты, съезды, вечеринки - все это прекрасно, чистое и веселое времяпрепровождение в компании других выздоравливающих наркоманов. Но сердцем нашей программы выздоровления являются Двенадцать Шагов - собственно они-то и являются программой!

Мы слышали, как говорят, что мы не можем оставаться чистыми с помощью осмоса; иными словами, мы не можем всего лишь часто посещать собрания и ждать, что выздоровление войдет в наше тело через поры. Выздоровление, как говорят еще, - это внутренняя работа. А инструменты, которые мы используем в этой «внутренней работе», - 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.

Многое нравится нам в АН, но чтобы получить максимальную отдачу, мы сами должны работать по Двенадцати Шагам.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я хочу получить все, что предлагает мне моя личная программа. Я буду сам работать по Двенадцати Шагам.

## **11 марта. Облегчение груза**

“Если мы будем осуждать ошибки других людей, это не поможет улучшить нашу судьбу. Мы почувствуем себя лучше, когда очистим свою жизнь...”

**Базовый текст, с. 47**

Иногда нам нужно что-либо осознать, что чувство обиды и негодования делает с нами. Мы можем не осознавать, насколько разрушающей является обида. Мы думаем: «Ну и что, Я имею право злиться», или, “Я могу лелеять парочку мыслей о мести, но Я не вижу в этом вреда”.

Чтобы яснее понять эффект, который оказывает недоброжелательность на жизни, мы можем представить себе, что мы несём по камню за каждое наше недоброжелательство. Небольшое недоброжелательство, например злость на плохого водителя, может быть представлена маленьким камушком, а злоба на какую-либо группу людей будет выглядеть огромным валуном. Если бы мы действительно носили камни за свои обиды, мы бы, безусловно, устали от такой нагрузки. Фактически, чем более громоздкой является наша ноша, тем искренней должны быть наши усилия облегчить её.

Груз наших обид препятствует нашему духовному росту. Если мы действительно желаем свободы, то мы будем искать возможность, освободить себя от как можно большего груза. Освобождаясь от груза, мы заметим, всё возрастающую способность прощать нашим друзьям их ошибки и прощать себе свои собственные. Мы будем заполнять душевную пустоту хорошими мыслями, добрыми словами и служением другим.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я постараюсь выбросить обиду из своей души.

## **12 марта. Вырываясь из рутины**

“Еще много раз в процессе выздоровления старые кошмары будут преследовать нас. Жизнь может снова показаться бессмысленной, однообразной и скучной”.

Основной текст, с. 89

Порой нам кажется, что ничего 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 вчера утром и позавчера, и позавчера. После ада активной наркомании и полубезумного состояния в начале выздоровления такая стабильная жизнь может иметь некоторую привлекательность, но ненадолго. В какой-то момент мы осознаем, что хотим чего-то большего. Рано или поздно мы начинаем отворачиваться от вялотекущей монотонности и скуки в нашей жизни.

У нас обязательно наступает такой период, когда мы чувствуем вопиющее недовольство своим выздоровлением. Мы чувствуем себя так, как будто тоскуем по чему-то, но не знаем по чему и зачем. Мы составляем список благодарности и видим, что у нас есть много такого, за что мы благодарны. Мы получили все, что хотели, наши жизни очень объемны, у нас есть то, о чем мы и не мечтали. Ну и что из того?

Возможно, настало время, максимально напрячь свой потенциал. Наши возможности ограничены только тем, не приступаем к действию, оставаясь в мечтах. Мы можем научиться чему-то новому, поставить себе новую цель, помочь еще одному новичку или обрести 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.



### **13 марта. Тот особый человек**

“Со спонсором мы можем научиться строить отношения, на основе доверия и честности. Через совместный опыт спонсор способен помочь нам в личностном росте”.

IP№11, “Спонсорство”

Мы обратились к кому-либо с просьбой быть нашим спонсором. Причин, по которым мы обращаемся к какому-то определённом человеку, так много, как много песчинок на пляже. Возможно, мы слышали, как он делится опытом на спикерском собрании, и нам он казался весёлым и воодушевлённым. Возможно, мы думали, что у него крутая машина, и считали, что будем иметь такую же, если будем работать по Программе так, как он. А может быть, мы живём в маленьком городе, и это был единственный человек, имеющий время, чтобы нам помочь.

Какой бы ни была первоначальная причина выбора спонсора, мы уверены в том, что она не единственная, мы найдём много других причин для общения с ним. Неожиданно он увидит нас своей поразительной проницательностью, заставив нас поинтересоваться, не заглянул ли он украдкой в наш Четвёртый Шаг. Или быть может, у нас началась полоса жизненных трудностей, и его опыт решения подобных проблем помогает нам удивительным образом. Мы звоним ему, когда нам больно, и он приходит к нам с особой комбинацией заботливых слов, после которых мы чувствуем себя комфортно.

Ни один из замечательных поступков нашего спонсора не является случайным стечением обстоятельств. Он просто прошёл ту же тропу перед нами. Высшая Сила послала этого особого человека в нашу жизнь и мы благодарны за его присутствие.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я пойму, что спонсор – это особый человек в моей жизни

#### **14 марта. Взаимоотношения**

“Кроме того, наше исследование обычно включает материал о взаимоотношениях с другими людьми”.

Основной текст, с. 37

Это еще слабо сказано! Особенно по прошествии длительного времени выздоровления наши исследования могут быть целиком посвящены только взаимоотношениям. Наши жизни заполнились отношениями с друзьями, любимыми, партнерами, коллегами по работе, детьми и др. Если мы рассмотрим эти отношения, мы можем узнать гораздо больше о своем характере.

Часто список нашего исследования содержит обиды, которые возникают изо дня в день при общении с другими людьми. Мы стремимся увидеть свою роль в этих неурядицах. Может быть, у нас нереалистичные ожидания от других людей? Может, иногда мы нетерпимы?

Часто, простое написание исследования освобождает нас от этих проблем, которые могут возникать у нас при общении. Но мы должны обязательно рассказать о своем исследовании другому человеку. Таким образом, мы сможем разобраться, какую роль мы играем в создании проблем, и как прийти к нужному результату.

Исследование - это инструмент, который позволяет нам начать оздоровление наших отношений. Мы учимся этому сегодня. С помощью этого инструмента мы можем начать наслаждаться отношениями с другими людьми.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я исследую ту роль, которую я играю в моих взаимоотношениях с другими. Я буду стараться быть более ответственным в этих отношениях.

### **15 марта Чувствуя себя “частью”**

“Чаепитие после собрания - отличная возможность поделиться тем, что не обсуждалось на группе”.

Основной текст, с. 111

Активная наркомания исключила нас из общества, изолировала нас. Страх был 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, мы обычно бываем, поражены той дружелобной простотой, с которой у нас на глазах делятся выздоравливающие наркоманы. Мы тоже можем очень быстро стать частью этого содружества, если позволим это себе. Это можно сделать, присоединившись к тем, кто идет в ближайшее кафе после собрания, например.

Когда мы собираемся вместе, мы можем разрушить стены, разделяющие нас, и 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 на группе. Мы учимся общаться на вечеринках после собраний и там же, мы приобретаем крепкую настоящую дружбу.

Благодаря новым друзьям в АН нам не приходится больше жить в изоляции. Мы можем стать частью огромного целого - Содружества Анонимных Наркоманов.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я вырвусь из изоляции. Я буду стремиться к тому, чтобы чувствовать себя частью Содружества АН.

## **16 марта Самоанализ**

“Цель тщательного и бесстрашного нравственного исследования - распутать затруднения и противоречия нашей жизни, чтобы разобраться, кто мы есть на самом деле”.

Основной текст, с. 35

Употребляющие наркоманы - это запутавшиеся и постоянно путающие других люди. Невозможно сказать с уверенностью, что они будут делать, и как поведут себя через минуту. Обычно и сами наркоманы не меньше других удивлены своим поведением.

Когда мы употребляли, наше поведение было обусловлено потребностями нашей зависимости. Но многие из нас до сих пор считают, что наше поведение во время употребления - это особенность нашей личности, нашего характера, и поэтому мы чувствуем стыд и унижение. Сегодня нам больше не нужно быть теми людьми, которыми нас сделала наркомания; выздоровление позволило нам меняться.

Мы можем использовать. Четвертый Шаг, чтобы увидеть, какими мы были в прошлой жизни, в употреблении, и разобраться, кем мы хотим быть сегодня. Описание нашего поведения и особенно тех чувств, которые мы при этом испытывали, помогает нам понять, кем мы хотим быть. Наше исследование помогает взглянуть на более далекое прошлое, увидеть, что было до активной наркомании, до того, как мы стали страдать из-за потребности быть любимыми и принятыми, увидеть, кем мы были изначально. Мы начинаем понимать, какие черты нам присущи, и какой нам хочется видеть свою жизнь. Это начало пути к самим себе.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Если я хочу разобраться, кто я есть, я посмотрю на то, кем я был и кем хочу быть.

## **17 марта Настоящее мужество**

“Те, кто выдерживают в трудные времена, демонстрируют настоящее мужество, основанное на вере”.

Основной текст, с.97

До прихода в АН многие из нас считали себя смелыми просто потому, что мы никогда не испытывали страха. Мы заглушали наркотиками все свои чувства и ощущения, и страх в том числе; наркотики позволяли нам убедить 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, мы можем счесть себя трусами. Мы боимся снять трубку, потому что человек на другом конце провода, может быть, не поймет нас. Мы боимся кого-то просить о спонсорстве, потому что боимся отказа. Нам страшно искать работу. Страшно быть честными с друзьями. Но все эти страхи естественные даже для здоровых людей. Наша болезнь проявляется тогда, когда мы позволяем страху парализовать нас.

Страх останавливает наш рост, если мы не воспрепятствуем ему, то потерпим поражение. Истинное мужество заключается не в отсутствии страха, а в готовности превозмочь его.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Сегодня я буду мужественным. Если я испуган, я сделаю все, что необходимо мне, чтобы расти и выздоравливать.

“У наркоманов появляется какое-то особенное чувство, когда они узнают, что есть люди, способные делиться своими трудностями, прошлыми и настоящими”.

Основной текст, с.64

Богатство нашего выздоровления слишком хорошо, чтобы держать его при себе. Некоторые из нас считают, что когда мы разговариваем на собраниях, мы должны «помнить о новичках» и всегда стараться нести позитивную весть. Но иногда самая позитивная весть - это то, что переживаем, трудности в выздоровлении и несмотря на них остаемся чистыми!

Да, получаешь значительное удовлетворение от того, что передаешь новичкам весть о сильной надежде. В конечном счете, кому приятны нытики. Но происходят вещи, которые нас расстраивают, и жизнь, такая как она есть, может наносить удары выздоровлению даже ветеранов АН. Если мы экипированы орудиями программы, мы можем пережить эту неразбериху, остаться чистыми и потом рассказывать как все было.

Выздоровление происходит не вдруг; это непрерывный процесс, иногда борьба. Когда мы не договариваем в своей вести, пренебрегая тем, чтобы поделиться о трудных временах, с которыми можно столкнуться на своем пути, то мы не даем возможности новичкам понять, что они тоже могут оставаться чистыми несмотря ни на что. Если наше высказывание по поводу выздоровления будет полным, то мы можно не знать, кто получит пользу от этого, но, без сомнения, кто-то получит пользу.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я буду честно делиться как хорошим так и плохим о выздоровлении. Я буду помнить, что мой опыт прохождения превратностей судьбы может быть полезен еще кому-то из членов группы.

**19 марта**

**Поделиться чем-то стоящим**

“Только простая и честная весть о выздоровлении звучит правдиво».

Основной текст, с.60

Вы находитесь на собрании. Собрание уже началось. Один или два члена группы рассказали о своем духовном опыте, и их слова звучали очень осмысленно. Еще один уморил всех нас забавными историями. А потом ведущий собрания 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. Знакомая картинка? 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 высказываться - не значит соревноваться как в спорте. Суть собраний в идентификации и в опыте, которого у всех нас предостаточно.

Когда мы от всего сердца и честно делимся своим опытом, наркоманы чувствуют, что они могут нам доверять, они знают, что мы такие же. Когда мы просто делимся тем, что помогает нам, мы можем не сомневаться, что наша весть поможет кому-то еще.

Нет необходимости в том, чтобы приукрашивать или придавать юмористический характер своим высказываниям, ради того, чтобы они звучали правдиво. У каждого наркомана, который честно работает по программе, ведущей к выздоровлению, есть нечто чрезвычайно ценное, чем стоит поделиться, то, чем может поделиться только он или она - личный опыт.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** У меня есть нечто ценное, чтобы поделиться. Я посещу собрание сегодня и поделюсь своим опытом выздоровления от наркомании.

“Для большинства из нас не составило труда признать, наркомания стала разрушительной силой в нашей жизни. Наши лучшие 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 от наркотиков”.

Основной текст, с. 32

У большинства из нас нет сомнений, что вся наша жизнь состояла из разрушения. Осознание того, что мы больны, и наша болезнь называется наркомания, помогает нам понять источник и причину этого разрушения. Мы можем рассматривать наркоманию как силу, которая принесла опустошение в нашу жизнь. Когда мы делаем Первый Шаг, мы признаем, что разрушительная сила наркомании больше, чем наша. Мы бессильны перед ней.

В этом отношении наша единственная надежда - найти некую Силу, более могущественную, чем сила нашей зависимости - Силу, направленную на сохранение жизни, а не на убийство. Нет необходимости понимать ее или даже называть ее; нам нужно только верить, что могла бы быть такая Высшая Сила. Вера, что великодушная Сила, более могущественная, чем наша зависимость, просто могла бы существовать, дает нам надежду, которой достаточно, чтобы оставаться чистыми целый день.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я верю в то, что, возможно, существует некая Сила, которая более могущественна, чем сила моей зависимости.



## **21 марта Болезнь, поддающаяся лечению**

“Наркомания - это болезнь, которая больше, чем употребление наркотиков”.

Основной текст, с. 9

На нашем первом собрании мы, возможно, были обескуражены тем, что другие члены группы говорили о своей болезни - наркомании и о том, как она повлияла на их жизнь. Мы думали про себя: «Болезнь? Да у меня просто проблема с наркотиками! И что это они тут разводят?»

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

Точно также, как и болезнь наркомания, программа АН охватывает 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. Они не вылечивают нашу болезнь, но постепенно делают нас более здоровыми людьми. Выздоровливая, мы получаем дар жизни.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду лечить свою болезнь с помощью Двенадцати Шагов.

«Ранее, ведя жизнь наркоманов, мы зависели от обстоятельств и людей. Мы обращались к ним за поддержкой, чтобы возместить то, чего сами были лишены»

**Базовый текст, с.81**

В царстве животных есть существо, которое присасывается к другим, оно называется пиявка. Она присасывается к людям и берет то, в чем нуждается. Когда какая-либо жертва стряхивает пиявку с себя, пиявка переходит к следующей.

В употреблении мы вели себя подобным образом, мы опустошали наши семьи, наших друзей и знакомых. Сознательно или бессознательно мы искали способов получить что-либо на халяву от всех с кем мы сталкивались.

Когда на первом собрании мы видели шапку, пускаемую по кругу, мы могли подумать: «Самообеспечение! Что за неизвестное понятие?» Но, наблюдая, мы начинали делать какие-то выводы - наркоманы, соблюдающие принципы самообеспечения были свободны. Платя за свой собственный путь, они получали привилегию принимать свои собственные решения.

Применяя принципы самообеспечения в своей жизни, мы достигаем той же свободы. Теперь никто не имеет права сказать нам, где жить, потому что мы самостоятельно за все платим. Мы можем есть то, что хотим, носить то, что нам нравится, ехать куда хотим, потому что мы обеспечиваем себя сами.

Мы не пиявки, мы не должны зависеть от других, чтобы иметь средства к существованию. Чем более мы ответственны, тем большей свободы мы достигаем.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Нет предела свободе, которую я обретаю, обеспечивая себя сам. Сегодня я беру личную ответственность и буду сам оплачивать свой путь.

«Мы протаптываем свой путь, принимая то, что всегда  
свободно предлагает нам повседневность»

**Базовый текст, с.57**

Наше сотрудничество с Высшей Силой - это улица с двухсторонним движением. В молитве мы общаемся с Богом, и Бог нас слышит. Во время медитации мы изо всех сил стараемся услышать волю нашей Высшей Силы. Мы осознаем, что мы ответственны за свои отношения с Высшей Силой. Если мы не молимся и не слушаем, мы закрываем Высшей Силе вход в нашу жизнь.

Когда мы думаем о своих отношениях с Высшей Силой важно помнить о том, кто мы: мы бессильны. Мы можем просить руководства. Мы можем просить решимости или силы. Мы можем просить знания воли нашей Высшей Силы, но при этом мы не в праве требовать. Бог, как мы его понимаем, обладает силой, Он даст нам то, что нам нужно тогда, когда нам это нужно

Нам необходимо совершать ежедневные действия для укрепления сотрудничества с Высшей Силой. Один из способов при помощи которого это возможно — применение Одиннадцатого Шага. Совершая его мы вспоминаем о нашем бессилии и принимаем волю Высшей Силы.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я бессилен. Помня о том, кто я есть, я буду смиренно принимать дары Бога

## **24 марта. Не думая о прошлом**

«Не важно, откуда мы пришли, важно куда мы идем»

**Основной текст, с.22**

Когда мы впервые ощущаем признаки выздоровления, некоторые из нас начинают стыдиться называть себя «наркоманами». На первых этапах выздоровления нас может переполнять как страх так и надежда, когда мы пытаемся найти новый смысл в жизни. Прошлое может казаться несправимым и непреодолимым. Может быть, трудно думать о себе как-то по-другому, не так как привыкли.

Воспоминания прошлого могут служить нам напоминанием о том, что нас ожидает, если мы будем снова употреблять наркотики, и в то же время воспоминания держат нас в оковах стыда и страха. Хотя, может быть, трудно не думать о прошлом, но каждый день выздоровления может, уводит нас все дальше от активной наркомании. С каждым днем у нас становится больше желанного и меньше за что себя трудно простить.

В выздоровлении все двери для нас открыты. У нас большой выбор. Наша новая жизнь богата и многообещающа. Хотя мы не можем забыть прошлого, нам нет необходимости жить прошлым. Мы можем двигаться вперед.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я упакую чемоданы и уеду из своего прошлого в настоящее, полное надежд.

**25 марта**

**Я не могу, но мы можем**

«Мы уходим от одиночества наркомании и находим сообщество людей с одной общей проблемой... Наша вера, сила и надежда черпаются у людей, которые делятся своим выздоровлением...»

Основной текст, с. 94-95

Не проявлять слабость, скрывать недостатки, отрицать всякую неудачу, действовать в одиночку - вот, какому кредо многие из нас следовали. Мы отрицали, что бессильны перед наркоманией, что наша жизнь стала неуправляемой, несмотря на то, что все говорило об обратном. Многие из нас не сдавались, пока не чувствовали, что есть нечто стоящее, чему довериться. Многие из нас совершали Первый Шаг только когда видели свидетельство тому, что наркоманы могут выздороветь в Анонимных Наркоманах.

В АН мы нашли других людей, кто был в таком же неприятном положении, с теми же нуждами, кто нашел орудия, которые работали для них. Эти наркоманы хотят делиться этими орудиями с нами и оказывать нам эмоциональную поддержку, которая нам понадобится, когда мы научимся пользоваться ею. Выздоровливающие наркоманы знают, насколько важно может быть помощь других людей, потому что они сами получали эту поддержку. Когда мы становимся Анонимными Наркоманами, мы вступаем в сообщество таких как мы наркоманов, то есть группу людей, которые знают, как помогать, друг другу выздоравливать.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я присоединюсь к другим в выздоровлении. Я найду опыт, силу и надежду, которые мне нужны в Сообществе Анонимных Наркоманов

**26 марта.**

**Довериться наставнику - стоящий риск**

«Наставник это... такой человек, кому мы можем доверять и с кем можно поделиться своим жизненным опытом»

IP №11, «Наставничество»

Идея наставничества может быть для нас незнакома. Мы прожили много лет без наставничества, надеясь только на себя, подозревая всех, никому не доверяя. Теперь, когда мы учимся жить, выздоравливая, мы понимаем, что нам нужна помощь. Мы не можем делать этого в одиночестве; мы должны рискнуть и довериться другому человеку. Часто, первым человеком, с которым мы идем на этот риск - это наш наставник - такой человек, кого мы уважаем, с кем у нас много общего, кому есть основания доверять.

Когда мы открываемся своему наставнику, между нами устанавливается связь. Мы открываем свои секреты и надеемся на разумность своего наставника. Мы делимся волнениями, опасениями и учимся ценить опыт своего наставника. Мы делимся своей болью, и наставник за нас переживает. Мы узнаем, друг друга, уважаем друг друга. Чем больше мы доверяем своему наставнику, тем больше мы учимся доверять самим себе.

Доверие помогает нам прекратить жить в страхе, в смятении, быть мнительным и относиться ко всему уклончиво. Перед тем как довериться другому наркоману чувствуешь риск. Но это доверие - это тот же самый принцип, которые мы применяем в своих взаимоотношениях с Высшей Силой - рискованно или нет наш опыт говорит нам, что мы без этого не обойдемся. И чем на больший риск мы пойдем в доверии своему спонсору, тем более открытыми мы будем чувствовать себя в отношении своей жизни.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я хочу духовно расти, и меняться. Я рискну, доверюсь своему наставнику и за то, что поделился, буду вознагражден.

**27 марта В поисках того, что можно использовать в выздоровлении**

«В соответствии с принципами выздоровления мы стараемся не давать оценок, не навешивать ярлыков и не давать советов».

Основной текст, с.11

Сколько раз в выздоровлении мы неправильно понимали поведение другого человека, тут же определяли свое мнение о нем, навешивали ярлык и аккуратно посылали человека в ячейку сортировочного ящика? Кто-то иначе понимал Силу, большую чем наша, и мы делали вывод, что у них убеждения не духовны. Или, может быть, мы видели, как ругается пара, посчитали, что их взаимоотношения не здоровые, а потом узнаем, что их брак успешно просуществовал много лет.

Бездумно сортируя своих друзей по категориям, мы упускаем для себя, возможность узнать что-то о них. Всякий раз, когда мы судим поведение другого человека, мы уже не видим в нем прекращаем возможного друга или человека, с которым нам по пути, шагать по дороге выздоровления.

Если случится спросить тех, кого мы осуждаем, нравиться ли им, что они подведены под какой-то стереотип, мы бы получили в ответ «нет». А нам было бы приятно, если бы с нами поступили также? Нет, конечно. Проявить с лучшей стороны - вот как бы мы хотели предстать перед другими. Так и наши товарищи, выздоравливающие наркоманы хотят, чтобы о них хорошо думали. Наша программа выздоровления говорит о том, чтобы смотреть на жизнь с положительной точки зрения. Чем больше мы сосредотачиваемся на положительных качествах других, тем больше положительных качеств мы отметим у себя.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я откажусь от негативных суждений о других и сосредоточусь вместо этого на том, чтобы ценить благоприятные качества во всех.

### **28 марта. Перед лицом наших собственных чувств**

«Мы можем бояться, что дадим волю своим и нас охватит непрерывная цепь боли и паники».

**Основной текст, с.29**

Когда мы потребляли наркотики, многие из нас не были способны или не хотели ощущать многие эмоции. Если мы были счастливы, нам обычно казалось этого мало. Если мы сердились или находились в депрессии, мы обычно пытались скрывать свои чувства. Продолжая такую линию поведения в течение периода активного употребления наркотиков, мы настолько эмоционально запутывались, что уже не понимали, что такое нормальные чувства.

После начала выздоровления через некоторое время, мы поняли, что эмоции, которые мы подавляли, неожиданно начинают проявляться. Мы можем обнаружить, что не знаем, как разобраться в своих чувствах. Проявление гнева может быть только расстройством. То, что мы воспринимаем, как самоубийственная депрессия может быть только печальным настроением. Это случаи, когда нам надо поискать помощи спонсора или другого члена АН. Посещение собрания и разговор о том, что происходит у нас в жизни, может помочь нам справиться со своими чувствами, вместо того, чтобы бежать от них в страхе.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я не буду избегать неудобных эмоций, которые могу ощутить. Я буду пользоваться поддержкой друзей по выздоровлению, чтобы они помогли мне встретиться лицом к лицу со своими эмоциями.



### **29 марта. Наша собственная истинная воля**

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

Основной текст, с.46

Человеку свойственно хотеть чего-то, не отдавая ничего взамен. Мы можем растеряться и поступить по-старому, когда кассир в магазине дает нам сдачу с двадцати долларов, хотя вы заплатили десять. Мы склонны считать, что если никто не знает, один маленький обман не имеет значения. Но есть кто знает, - это мы. И это имеет значение.

Что сбавывало, когда мы употребляли наркотики, часто не долго сбавывает в выздоровлении. Когда мы растем духовно, работая по Двенадцати Шагам, мы начинаем осознавать новые ценности и стандарты. Мы начинаем чувствовать себя неловко, когда используем ситуации, которые, когда мы употребляли, вызвали бы у нас злорадство от того, что провернули какое-нибудь дельце.

В прошлом мы могли жертвовать другими. Однако, когда мы работаем по Двенадцати Шагам, наши ценности изменяются. Воля Бога становится важнее, чем проворачивать дела.

Когда у нас изменяется система ценностей, наша жизнь тоже меняется. Руководимые внутренним знанием, данным нам Высшей Силой, мы хотим жить по вновь обретенным ценностям, мы восприняли волю Высшей Силы для нас - собственно, воля Бога для нас стала нашей собственной истинной волей.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Путем совершенствования сознательного контакта с Богом, у меня изменилась система ценностей. Сегодня я буду осуществлять волю Бога, мою собственную истинную волю.

**30 марта**

**Сосредоточенность на Боге**

“Постепенно, по мере того, как мы сосредотачиваемся более на Боге, чем на себе, отчаяние переходит в надежду.”

Осн.т., с.107,р.

Это великолепно - иметь надежду! До того, как мы пришли к Анонимным Наркоманам, многие из нас жили совершенно безнадежной жизнью. Мы думали, что наша судьба - умереть от нашей болезни.

Многие участники говорят о том, что в первые месяцы в программе они находились на “розовом облаке”. Мы прекратили употреблять, обрели друзей, и жизнь в этот период кажется многообещающей. Все происходит просто замечательно. Но затем реальность возвращается к нам. Жизнь есть жизнь. Мы все также теряем работу, наши партнеры кидают нас, наши друзья по-прежнему умирают, и мы по-прежнему плохо себя чувствуем. Воздержание от наркотиков не гарантирует того, 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 происходит именно так, как она происходит. Но, что бы ни происходило с нами во время выздоровления, мы не должны отчаиваться, потому что всегда есть надежда. Эту надежду нам дают отношения с нашей Высшей Силой.

Эти отношения, как было сказано выше, развиваются не сразу: “Постепенно мы все более сосредотачиваемся на Боге”. Если мы все больше и больше полагаемся на могущество нашей Высшей Силы, жизненные неурядицы перестают повергать нас в отчаяние. Если мы больше сосредотачиваемся на Боге, мы меньше циклимся на себе.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду полагаться на мою Высшую Силу. Я приму то, что независимо от того, что происходит, моя Высшая Сила обеспечит меня ресурсами, чтобы пережить это.

**31 марта**

**Внутри и снаружи**

«Наша истинная ценность в том, чтобы быть самими собой»

Основной текст, с.101

Когда мы работаем по шагам, мы непременно откроем некоторые серьезные истины о себе. Процесс раскрытия секретов, вытаскивание их на свет и изучение характера раскрывает нашу истинную природу. Когда мы узнаем себя, нам надо принять решение быть просто такими какие мы есть.

Нам может захотеться посмотреть повнимательнее, что мы даем своим товарищам наркоманам и миру и понять, согласуется ли это с тем, что мы обнаружили внутри. Не делаем ли мы вид, что ничего нас не беспокоит, когда на самом деле нас очень беспокоит? Не прикрываем ли свою неуверенность глупыми шутками или мы делимся своими страхами с кем-то? Одеваемся ли мы как подростки, когда нам уже сорок и в целом мы консервативны?

Мы можем иначе взглянуть на те вещи, которые мы полагали «были не мы». Может быть, мы уклонились от мероприятия АН потому что «не любим толпу». Или может быть, у нас есть тайная мечта сменить работу, но отложили решительный шаг, потому что наша мечта «не была вполне правильной» для нас. Когда мы начинаем по-новому понимать себя, нам хочется привести в соответствие свое поведение. Мы хотим быть настоящими образцами того, кто мы есть.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я изучу себя снаружи, чтобы убедиться, что внутреннее и внешнее согласуются. Я буду стараться действовать исходя из возможностей своего духовного роста, который я приобрел во время выздоровления.

## **1 апреля      Любовь и наркомания**

«Некоторые из нас видели вредное воздействие наркомании на близких нам людей. Мы были очень зависимы от них, чтобы помочь им. Мы испытывали гнев, разочарование и боль, когда они находили другие интересы, друзей и любимых».

Основной текст, с.7

Наркомания оказывала воздействие на все сферы нашей жизни. Как только мы находили наркотик, все делалось прекрасным. Мы предъявляли непомерные требования и отталкивали, у кого было что-то стоящее нам предложить. Часто оставались только те, кто были сами по себе слишком нуждающимися, чтобы быть способными отвергнуть наши нереальные ожидания. Не удивительно, что мы не были способны установить и поддерживать здоровые любовные отношения во время наркомании.

Сегодня в выздоровлении мы прекратили ждать наркотика, чтобы привести себя в норму. Если мы все еще ждем, что кто-то нас будет приводить нас в норму то, вероятно, нам пора направить программу выздоровления на то, как мы строим отношения с людьми. Мы начинаем с того, что соглашаемся, что у нас существует проблема - что мы не имеем никакого представления о том, как иметь здоровые любовные отношения. Мы находим людей, кто сталкивался с аналогичными проблемами и нашли выход. Мы их расспрашиваем, слушаем, что они скажут об этом аспекте своего выздоровления. Мы применяем программу ко всем нашим делам и добиваемся такой свободы во взаимоотношениях, какую обретаем в выздоровлении.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Меня волнуют любовные отношения. Сегодня я изучу вредные воздействия наркомании на эти отношения, так чтобы я мог начать искать пути выздоровления.

## **2 апреля      Привлекательность наших идей**

«Наша репутация строится на том, что мы можем предложить: успешный, проверенный способ поддержания приемлемой жизни без наркотиков»

Основной текст, с. 72

Да, мы привлекаем новичков. Все больше наркоманов приходят в Анонимные Наркоманы. Но как мы относимся к самым новеньким, когда они приходят, измученным своей борьбой с наркоманией? Подходим ли мы к ним, стоящим сами по себе на наших собраниях, смущенным и неуверенным? Хотим ли мы их подвезти на собрание? Работаем ли мы один на один со страдающим наркоманом? Даем ли мы своей номер телефона? Есть ли у нас желание продолжать работать по Двенадцати Шагам отвечая по телефону, даже если это означает встать из нашей уютной постели посреди ночи? Будем ли мы работать с кем-то, у кого иная сексуальная ориентация или если это человек другой культуры? Щедро ли мы тратим время на сообщество.

Без сомнения, нас встретили с любовью и гостеприимством наши товарищи-наркоманы. Что привлекло многих из нас в Анонимные Наркоманы это ощущение, что мы нашли, наконец, место, которому принадлежим. Создаем ли мы такое ощущение принадлежности нашим новичкам. Мы не можем рекламировать Анонимные Наркоманы. Но когда мы на деле воплощаем принципы в своей жизни, мы привлекаем новичков в АН, точно так же как привлекало выздоровление тех, кто встречал нас.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я буду работать с новичком. Я буду помнить, что когда-то и я был новичком. Я буду стараться привлечь других таким же ощущением принадлежности, которое я нашел в АН.

### **3 апреля      Только вам**

«Идея духовного пробуждения принимает много разных форм у разных людей, которых мы находим в сообществе».

Основной текст, с.48

Хотя мы все работаем по одним и тем же шагам, каждый из нас испытывает духовное пробуждение, происходящее в результате работы по ним по-своему. Вид, который духовное пробуждение принимает в нашей жизни, будет зависеть от того какие мы.

Для некоторых из нас духовное пробуждение по Двенадцатому Шагу, будет происходить в результате обновленного интереса к религии и мистике. Другие пробудятся к пониманию жизни людей вокруг них, испытывая сочувствие может быть впервые в жизни. В то время как другие поймут, что шаги пробудили их иметь свои материальные или этические принципы. Большинство из нас испытывают духовное пробуждение как сочетание этих вещей, каждое сочетание столь же уникально как личность, которая пробудилась.

Если существует настолько много разновидностей духовно пробуждения, как нам знать, действительно ли оно произошло у нас? Двенадцатый Шаг дает нам два признака: мы установили принципы, способные руководить нами хорошо, те принципы, которые мы хотим применять во всех наших делах. И мы начали заботиться достаточно о других наркоманах, чтобы свободно делиться своим опытом, который у нас есть. Не зависимо от того, как мы проходили пробуждение, нам всем дается руководство и любовь, необходимые нам, чтобы жить полной, духовно богатой жизнью.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Как бы то ни было духовное пробуждение помогло занять мне свое место в мире, исполненным любовью и жизнью. За это я благодарен.

#### **4 апреля. Охраняя свое выздоровление**

«Помните, что мы... в конечном счете, сами отвечаем за свое выздоровление и свои решения».

Основной текст, с.99

Большинство из нас сталкивается с ситуациями, когда наше выздоровление испытывается на прочность. Если мы находимся в состоянии крайней физической боли, например, нам придется решать, соглашаться или нет на обезболивающие препараты. Нам надо будет быть очень честными по отношению к себе в отношении остроты боли, честными с докторами в отношении наркомании и своего выздоровления и честными со спонсором. В конце концов, решение принимать нам, потому что нам жить с последствиями.

Еще одно распространенное испытание - это выбор пойти на вечеринку, где будут подавать спиртные напитки. Опять нам надо учитывать свое духовное состояние. Если кто-то, кто поддерживает наше выздоровление, может пойти вместе с нами, будет намного лучше. Однако, если мы чувствуем себя не готовыми для такого испытания, нам, вероятно, надо от этого отказаться. Сегодня мы знаем, что сохранять свое выздоровление гораздо важнее, чем сохранить лицо.

Все подобные решения достаточно жесткие, требуют не только нашего тщательного обдумывания, нам надо знать руководство наставника, а также перепоручить свою волю Высшей Силе. На основе всех имеющихся у меня возможностей, мы принимаем самое лучшее из возможных решений. В конечном счете, однако, решение наше. Сегодня мы сами отвечаем за свое выздоровление.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Когда мне необходимо принять решение, являющееся испытанием для выздоровления, я привлеку все возможности, которые у меня есть, перед тем как сделать выбор на чем остановиться.

## **5 апреля                      Узнавание**

« Кто-то, наконец, узнал сумасшедшие мысли, которые у меня были, и сумасшедшие вещи, которые я совершал».

Основной текст, с.175

Наркоманы часто чувствуют себя крайне непохожими на других. Мы уверены, что никто не употреблял наркотики так как мы, никому не приходилось вещи, которые делали мы, чтобы их достать. Ощущение, что никто по-настоящему нас не понимает, может мешать нам, выздоравливать много лет.

Но как только мы приходим в помещения Анонимных Наркоманов, мы начинаем терять это ощущение, что мы самые «плохие» или самые «сумасшедшие». Мы слушаем, как члены группы делятся своим опытом. Мы открываем, что другие прошли такой же кривой дорожкой, которую прошли мы и все же способны обрести выздоровление. Мы начинаем верить, что выздоровление доступно и нам тоже.

Когда мы совершаем продвижение в своем выздоровлении, иногда наше мышление все ненормально. Однако, мы узнаем, что когда делимся трудными временами, которые, может быть, у нас происходят, другие узнают это, делясь с нами тем как они разбирались с подобными трудностями. Каким бы озабоченным наше мышление ни было, мы находим надежду, когда другие поговорят с нами, рассказывая о решениях, к которым они пришли. Мы начинаем верить, что можем выжить, через что бы мы ни прошли, чтобы продолжать выздоровление.

Дар Анонимных Наркоманов состоит в том, что мы узнаем, что мы не одиноки. Мы можем стать чистыми, делясь опытом, своей силой и даже своими безумными мыслями с другими членами группы. Когда мы это делаем, мы раскрываемся решениям, которые другие нашли в сложных ситуациях.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я благодарен, что я могу сверить свое положение с другими. Сегодня я буду слушать как они делятся своим опытом, и буду делиться своим с ними.



**6 апреля      Возрастающая честность**

“На практике за одним этапом выздоровления следует другой, и поэтому перемены неизбежны”

Базовый текст, с. 101

Когда мы впервые пришли в АН, многие из нас не имели работы. Не все из нас сразу решили стать честными и работоспособными членами общества, придя в Сообщество Анонимных Наркоманов. Но вскоре мы обнаружили, что в выздоровлении мы не чувствуем себя комфортно, если делаем то, что не сомневаясь делали в употреблении.

Когда мы выздоравливаем, мы становимся честнее в ситуациях, которые не волновали нас в период употребления. Мы начинаем возвращать лишнюю сдачу в магазине, когда нам дают ее по ошибке. Мы сознаём, если ударили чужую, припаркованную машину. Мы обнаруживаем, что если нам удаётся быть честными в мелочах, то нам гораздо легче проходить более серьёзные тесты на честность.

Многие из нас пришли в АН с очень низкой способностью быть честными, но мы обнаружили, что по мере работы по Программе Двенадцати Шагов наши жизни начинают меняться. Мы больше не чувствуем себя комфортно, когда манипулируем жизнями других для излечения собственной выгоды. Мы можем чувствовать себя хорошо, обнаруживая в себе возрастную честность

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я оценю уровень честности в своей жизни, и определю, комфортно ли мне, когда Я честен.

## **7 апреля      Ценность прошлого**

“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 наркоманом, желающим выздороветь.”

Базовый текст, с. 17

Большинство из нас пришли в АН с серьёзными сожалениями о содеянном в прошлом. Мы так и не окончили институт или не доучились в школе. Мы разрушили свои дружеские и семейные отношения. Мы потеряли работу. Мы знали, что ничего не могли изменить. Мы могли бы подумать, что всегда будем сожалеть о прошлом, но просто будем искать пути жить с этими чувствами.

С другой стороны, когда нам впервые позвонит новичок, чтобы мы поделились опытом, мы обнаруживаем, что наше прошлое представляет собой золотую жилу. Когда мы слушаем, как кто-либо делится с нами своим Первым Шагом мы можем дать несравнимое понимание и поддержку, которые никто больше не сможет обеспечить, так как мы сами прошли через это. Мы делали такие же вещи. Мы испытывали те же чувства стыда и раскаяния. Мы страдали так, как может страдать только наркоман. Мы можем испытывать сопричастность – также как все члены АН.

Наше прошлое действительно бесценно, потому что мы можем использовать свой опыт, чтобы помочь наркоману, который до сих пор страдает. Наша Высшая Сила говорит через нас, когда мы делимся своим опытом. Эта способность объясняет, почему мы здесь, осуществление её является важной целью, к выполнению которой мы должны стремиться.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я не буду больше сожалеть о своём прошлом, потому что Я могу поделиться опытом отведя боль или смерть от другого наркомана.

## **8 апреля**                      **Счастье**

“Мы узнаем счастье, радость и свободу”.

**Осн. т., с.103 р.**

Если бы кто-нибудь остановил вас сегодня на улице и спросил, чувствуете ли вы себя счастливыми людьми, чтобы вы сказали? “Ну... надо подумать... У меня есть, где жить, есть еда в холодильнике, работа, моя машина на ходу...Да, пожалуй, я счастлив” вот что вы могли бы ответить. Это самый распространенный вариант того, что для многих из нас обычно ассоциируется со счастьем. Мы часто забываем при этом, что наше счастье зависит только от нас; никто и ничто, кроме нас самих, не делает нас счастливыми.

Счастье - это, что мы обретаем благодаря вовлеченности в дела Анонимных Наркоманов. Счастье, которое мы получаем от жизни, - это великая вещь, если наша жизнь сосредоточена на служении наркоманам, которые все еще страдают. Если мы ставим служение выше собственных желаний, то мы замечаем, что перестаем циклиться на себе. В результате мы получаем больше удовлетворения от жизни, она становится более гармоничной. Когда мы занимаемся служением на благо других, мы обнаруживаем, что и наши собственные желания осуществляются.

Счастье. Что это такое, на самом деле? Мы можем представить себе счастье как удовлетворение и удовольствие. Оба этих душевных состояния приходят к нам, когда мы меньше всего к ним стремимся. Если мы живем одним днем и при этом несем весть тем наркоманам, 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.

## **9 апреля      Действия**

“Мы учимся переживать наши чувства, и обнаруживаем, что они не могут причинить нам вреда, если мы не поддаемся им”.

### **IPN®“Новичку”**

Многие из нас пришли в АН с чем-то меньшим, чем неопределимое желание прекратить употреблять. Конечно, наркотики создали нам проблемы, и мы хотели избавиться от этих проблем, но мы не хотели прекращать употреблять. В конце концов, мы поняли, что не можем иметь одно, не отказавшись от другого. Даже если мы действительно хотели употребить, мы не делали этого. Мы больше не хотели платить. Чем дольше мы оставались чистыми и работали по программе, тем большую свободу мы испытывали. Раньше или позже мы обнаружили, что потребность в наркотиках отпала. Мы прекратили употреблять и начали жить.

То же относится и к другим негативным импульсам, которые мучают нас. Мы можем желать сделать что-либо деструктивное только потому, что нам этого хочется. Мы делали это раньше. Иногда нам кажется, что мы освободились от этого, а иногда нет. Если мы не хотим больше платить за поступки совершенные под руководством чувств, мы не должны совершать эти поступки.

Это может быть также тяжело, как в начале было тяжело оставаться в чистоте. Но другие чувствовали себя таким же образом, но обнаружили возможность не действовать импульсивно. Делясь и ища помощи у других людей и у Высшей Силы мы можем найти путь, поддержку и силу, в которых мы нуждаемся, чтобы воздержаться от деструктивного, компульсивного поведения.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Уметь чувствовать – это здорово. С помощью моего спонсора, членов АН и Высшей Силы я способен не действовать под руководством негативных чувств.

### **10 апреля. Черезчур занятый**

«Мы должны пользоваться тем, что узнаем на собрании или мы утратим это, вне зависимости от того насколько долго мы были чистыми».

Основной текст, с.92

После того, как мы прожили определенное время чистыми, некоторые из нас имеют тенденцию забывать, что для нас является главным. Раз в неделю, а то и реже мы говорим: «Надо сходить на собрание сегодня вечером. Вечер приходит...» Нас захватывают другие дела безусловно важные, но не более важные, чем постоянная работа в Анонимных Наркоманах.

Это происходит постепенно. Мы получаем работу. Мы воссоединяемся со своими семьями. Мы поднимаем детей, собака болеет или мы идем учиться вечером. Дом надо прибрать. Траву надо подстричь. Приходится много работать. В театре сегодня хорошее представление. И совершенно неожиданно мы вспоминаем, что не позвонили наставнику, не были на собрании, не поговорили с новичком, а то и молиться забываем уже давно.

Что нам делать в таком случае? Ну, либо мы возобновляем свои обязательства по выздоровлению или продолжим быть слишком занятыми, чтобы выздороветь, пока что-то не произойдет и наша жизнь не станет неуправляемой. Вот такой выбор! Нашей лучшей ставкой является вложить больше своей энергии в основание фундамента выздоровления, на котором зиждется наша жизнь. Этот фундамент делает все остальное возможным, и без сомнения он будет обваливаться, если мы будем черезчур занятыми всем остальным.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я не могу себе позволить быть слишком занятым, не заботясь о своем выздоровлении. Я сделаю что-нибудь сегодня, что поддержит мое выздоровление.

«Новые идеи не могут быть привиты на невосприимчивое сознание... Открытость ума ведет нас к самым глубинам понимания, которые всю жизнь для нас были недоступны».

Основной текст, с.93

Мы пришли к Анонимным Наркоманам в самую тяжелую пору своей жизни. Что нам было нужно больше всего, когда мы пришли сюда, это новые представления, новый способ жить по опыту людей, которые видели как эти представления срабатывают. Все же наша предубежденность препятствовал восприятию идей, так необходимых нам в жизни.

Отрицание препятствует оценке насколько серьезно на самом деле нам нужны новые представления и новое руководство. Путем признания своего бессилия и осознавая насколько это правда, что наша жизнь стала неуправляемой, мы даем себе возможность понять насколько нам нужно именно то, что дают АН.

Самодетельность и своеволие могут препятствовать признанию даже возможности существования Силы большей, чем наша. Однако, когда мы признаем плачевное существование, в которое нас завело своеволие, у нас раскрываются глаза и ум для новых возможностей. Когда другие говорят нам о Силе, которая принесла чистоту в их жизнь, мы начинаем верить, что такая Сила может то же самое совершить и для нас.

Дерево, очищенное от веток, умрет даже если прививать новые ветки на его ствол. Точно таким же образом, наркомания очистила нас от всех направлений, какие были в нашей жизни. Для того, чтобы расти или даже выживать, необходимо открыть свой ум и допустить новые представления.

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Я попрошу свою Высшую Силу открыть ум для новых представлений о выздоровлении.

“В Сообществе мы обнаружили, что идея духовного пробуждения у разных людей выражается по-разному. Однако у них есть нечто общее. Оно заключается в обретении цели в обретении цели в жизни и окончании одиночеств”.

**Базовый текст, с.59**

Когда мы сталкиваемся с проявлением Силы, более могущественной, чем наша собственная мы обретаем духовный опыт. Мы сомневаемся, что в нашей жизни действуют Силы, которые выше нашего понимания, но что-то мелькает в большой картине жизни, и в эти моменты мы обретаем смирение. Наше путешествие по программе Двенадцати Шагов также приносит нам духовный опыт, но он более глубокий и прочный. Мы занимаемся самокапанием до тех пор, пока не осознаём всей широты открывающихся перспектив. Наше видение мира расширяется только до тех пор, пока мы не начинаем переоценивать собственную значимость.

Через наше новое сознание 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 знаем страдание и в выздоровлении стараемся изо всех сил, чтобы его облегчить. Когда наш индивидуальный вклад соединяется с другими, мы становимся частью группового сознания. Мы наконец-то вместе.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я всего лишь один человек в потоке жизни. Я смиренно принимаю своё место в большой картине жизни.

**13 апреля**

**Угодничество**

“Все эти попытки ещё дальше уведили нас в нашу зависимость”

**Базовый текст, с.21**

(“... угодничество ещё дальше уведило нас в нашу зависимость...”)

Когда другие одобряют наши действия и слова, мы чувствуем себя хорошо. Их мнение о нас и то, как оно действует на наши чувства, может иметь положительную сторону. Чужое мнение помогает нам чувствовать себя хорошо, когда мы идём правильным курсом, и стимулирует наши дальнейшие действия на этом пути. Но когда речь идёт об угодничестве мы подразумеваем совершенно другое. Угодничая, мы совершаем правильные или неправильные действия с одной лишь целью – получить одобрение другого человека.

Низкая самооценка может заставлять нас думать, что нам обязательно нужно чьё-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 удовлетворённости, которое мы ищем, может быть достигнуто только тогда, когда мы начнём совершать правильные действия направленные на достижение правильного результата. Мы перестаем угодничать, когда мы начнём совершать правильные действия направленные на достижение правильного результата. Мы перестаем угодничать, когда мы перестаем совершать поступки, для того чтобы нас похвалили и начинаем действовать по воле нашей Высшей Силы. Когда мы начнём так поступать мы будем приятно удивлены, обнаружив, что люди, которые важны для нас будут всё чаще одобрять наше поведение, но что самое важное, мы сами начнём одобрять себя.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Боже, помоги мне жить в соответствии с духовными принципами. Только тогда Я смогу одобрять сам себя.

**14 апреля**

**Новое видение**

“Действительно ли мы хотим избавиться от чувства обиды, злости и страха?”



Почему мы называем это 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 мы можем захотеть увидеть, на что будут похожи наши жизни без этих дефектов, которые доставляют нам трудности.

Задав себе вопрос, почему мы реагируем определённым образом мы зачастую можем выкорчевать страх из нашего поведения. “Почему Я боюсь измениться?” спрашиваем мы себя, “Может быть, Я боюсь того, кем Я буду без моих черт характера?”

Как только мы увидим свои страхи, мы будем способны 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, чтобы преодолеть его. Наша Высшая Сила предлагает нам новое видение наших жизней, свободных от наших недостатков. Это видение является сущностью наших самых ярчайших мечтаний о себе. Мы не должны бояться этого видения.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я представляю себе, на что будет похожа моя жизнь без моих дефектов характера. Я буду просить Бога избавить меня от моих недостатков.

**15 апреля.** **Возвращайся**

“Мы начали испытывать радость от чистой жизни и готовы принять больше хорошего из того, что предлагает нам Сообщество NA”.

Можете вспомнить то время, когда вы смотрели на наркоманов, выздоравливающих в НА, и удивлялись: "Если они не употребляют наркотики, то от чего же тогда они получают радость?". Думали ли вы, что удовольствия закончились вместе с наркотиками? Очень многие из нас думали так; мы были уверены в том, что оставляем "хорошую жизнь" позади. Сегодня многие из нас могут посмеяться над этим заблуждением, потому что мы знаем, какой полноценной может быть наша жизнь в выздоровлении.

Множество вещей, которые приносят нам радость в выздоровлении, получены нами благодаря активному участию в Содружестве НА. Мы начинаем находить настоящую дружбу, друзей, которые понимают и заботятся о нас бескорыстно. Мы находим место, где мы можем приносить пользу. Существуют собрания выздоравливающих наркоманов, служение, совместные мероприятия, которые заполняют наше время и занимают наши интересы. Содружество может быть зеркалом, дающим нам отражение того, какими мы можем быть. Мы находим учителей, помощников, друзей, любовь, заботу и поддержку. У Содружества всегда есть что предложить нам, до тех пор пока мы возвращаемся.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я знаю, где искать "хорошую жизнь". Я буду возвращаться.

**16 апреля. Действуя "так, как будто"**

"Сегодня мы ищем не проблемы, а их решения. Мы пытаемся применить то, что узнали".

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

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, независимо от того, что мы думали. Тот же принцип можно применить ко всему в выздоровлении. Возможно, мы испытываем сильный дискомфорт от больших скоплений народа, но если мы действуем уверенно и протягиваем руку окружающим, то мы не просто лучше себя чувствуем, мы обнаруживаем, что уже не боимся больших собраний.

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

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я попробую действовать так, как будто я принимаю ситуацию, от которой я обычно убегал.

**17 апреля Приоритет: собрания**

“В самом начале я думал, что не смогу посещать больше одного или двух собраний в неделю. Они просто не стыковались с моим деловым

расписанием. Позже я понял, что мои приоритеты были перевернуты с ног на голову. На самом деле все остальное должно планироваться в зависимости от моего расписания собраний.”

### **Осн.т., Истории**

Некоторые из нас, придя впервые в Анонимные Наркоманы, посещали собрания нерегулярно и потом удивлялись, почему нам не удается оставаться чистыми. Очень скоро мы поняли, что, если мы 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 для того, чтобы другие смогли поближе с нами познакомиться. Следуя опыту спонсора, мы перестали очень много говорить, чтобы научиться слушать. Вскоре мы начали стремиться на собрания. И 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 мы идем, чтобы встретить своих друзей. А порой просто для того, 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.

**18 апреля**

**«Я понимаю»**

«Мы смиренно просили Его устранить наши недостатки».

### **Седьмой Шаг**

Когда мы готовы, чтобы недостатки нашего характера были устранены, многие из нас полностью готовы! Ирония, вот где на самом деле начинаются трудности. Чем больше мы боремся за избавление от определенного недостатка, тем сильнее недостаток как кажется становится. Истинное смирение осознавать, что мы не только бессильны в отношении употребления наркотиков, но даже в отношении собственных недостатков характера.

Наконец, срабатывает. Седьмой Шаг предполагает, чтобы мы сами избавлялись от своих недостатков, а говорит о том, что попросили Высшую Силу избавить нас от них. Фокус наших ежедневных молитв начинает смещаться. Признавая свою неспособность совершенствовать себя, мы молим у нашей Высшей Силы 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 испытывать 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 бы они с удовольствием расстались. Мы знаем, что точно так же как и мы, они бессильны по отношению к своим собственным недостаткам. Нас интересует молятся ли они так же как и мы смиренно о том, чтобы их недостатки были устранены.

Мы начинаем оценивать других как научились оценивать себя с сочувствием, рожденным смирением. Когда мы наблюдаем за другими и когда мы наблюдаем за собой, мы, наконец, можем сказать: «Я понимаю».

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Боже, помоги мне смотреть глазами Седьмого Шага. Помоги мне понять.

## **19 апреля Тяжелый труд**

“Очень часто наркоманы искали вознаграждения за тяжелый труд, при этом не работая”.

**Осн.т., с. 42**

Когда мы впервые пришли в НА, некоторые из нас хотели получить все и сразу. Мы хотели душевный покой, 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 душевный покой приходит только благодаря работе по шагам. Новая машина появляется, только если мы каждый день приходим на работу и стараемся “применять эти принципы во всех наших делах”, включая и трудоустройство. Здоровые взаимоотношения возникают, только если мы много работаем над ними, и у нас появляется готовность к общению. 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 и выясню, что я хочу и как я могу это получить, поговорю об этом со спонсором и сделаю необходимую работу.

**20 апреля      Отделение**

“Зависимость - это семейная болезнь, но мы можем изменить только себя.”

**IP#13 “Молодежь и выздоровление”**

Семьи многих из нас серьезно пострадали к тому моменту, когда мы пришли в НА. Временами безумие наших родственников кажется нам 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, несмотря на все свои попытки донести весть о выздоровлении, мы обнаруживаем, что не в состоянии помочь тем, кто нам более всего дорог. 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.

Мы узнаем, что когда мы перестаем пытаться решить проблемы своих родных, мы оставляем им пространство, необходимое им, чтобы 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 лучше, что мы можем сделать для тех, кого любим, - это дать им пример нашего собственного продолжающегося 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 свою семью заботе Высшей Силы.

## **21 апреля      Страх**

“Мы поняли, что у нас нет выбора, кроме полного изменения нашего старого образа мышления, или мы опять вернемся к употреблению”.

**Осн.т., с. 29**

Многие из нас поняли, что за нашим 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. Наш страх контролировал наши действия.

Для многих из нас первое время выздоровления 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 НА? А вдруг, программа НА не работает?”. Страх порождает эти мысли и продолжал контролировать наше поведение, мешая нам предпринимать необходимые действия, чтобы оставаться чистыми и расти. Кажется, что проще настроиться на провал, бросить попытки, не начав, 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 наркоманов, может сработать и для нас - но мы должны преисполниться желанием и попытаться. Мы должны отказаться от своих старых циничных сомнений ради новой непоколебимой надежды. Когда мы это сделаем, мы поймем, что это стоит риска.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я молюсь о том, чтобы преисполниться желанием изменить мой старый образ мышления и смочь преодолеть свой страх.



**22 апреля. Двигаясь по открытой дороге**  
“Это дорога духовного роста”.

**Базовый текст, с.45**

Когда мы впервые пришли на собрание Анонимных Наркоманов, это выглядело, как конец пути для многих из нас. Мы больше не могли употреблять. Мы были духовными банкротами. Большинство из нас были абсолютно изолированы, и мы думали, что нам незачем жить. Немного погодя, мы поняли, что когда мы начали работать по Программе, мы вступили на дорогу к неограниченным возможностям.

С начало было достаточно просто не употреблять. Однако когда мы наблюдали за другими наркоманами, работающими по Шагам и применяющими Программные принципы в жизни, мы увидели, что выздоровление не является простым воздержанием. Жизни наших анонимных друзей изменились. Они имеют связь с Богом, в их понимании. Они являются ответственными членами Содружества и Общества. Они обрели смысл жизни. Мы начали верить, что эти же вещи могут произойти и с нами.

В нашем движении по пути выздоровления нас может увести в сторону наша самоуверенность, нетерпимость и нечестность. Когда это происходит нам нужно вовремя это заметить 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.

### **23 апреля      Бог, как мы сами его понимаем**

“Многие из нас понимают Бога просто как какую-то силу, которая сохраняет нас чистыми”.

**Осн.т., с. 33**

Некоторые из нас начали выздоравливать, уже имея сложившееся представление о Высшей Силе. Для многих, однако, “Бог” - это проблематичное понятие. Мы можем сомневаться в существовании какой бы то ни было Силы, более могущественной, чем наша собственная. Или мы можем помнить свой прошлый неудачный религиозный опыт и сторониться 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 мы можем 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 участники НА 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.

## **24 апреля . Двенадцать шагов жизни**

«Благодаря воздержанию и благодаря работе по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов, наша жизнь стала стоящей».

### **Основной текст, с. 8**

Перед тем как придти в Анонимные Наркоманы 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.

Двенадцатый Шаг Анонимных Наркоманов дают нам простой способ полностью изменить свою жизнь. Мы начинаем с того, что остаемся чистыми на один день. Когда наша энергия больше не уходит на наркотики, мы видим, что у нас есть силы на другие интересы. По мере роста в выздоровлении, мы становимся способны поддерживать здоровые отношения. Мы становимся надежными работниками. Хобби и развлечения становятся более привлекательными. Благодаря участию в программе Анонимные Наркоманы мы помогаем другим.

Анонимные Наркоманы не обещают нам, что мы найдем хорошую работу, отношения любви и наполненную жизнь. Но когда мы работаем по Двенадцати Шагам во всю меру своих сил и способностей, мы видим, что можем стать типом людей , которые способны найти занятость, установить прочные отношения любви и помогать другим. Мы прекращаем быть на службе своей болезни и начинаем служить Богу и другим людям. Двенадцать Шагов - это ключ для преобразования своей жизни.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** У меня достанет мудрости использовать Двенадцать Шагов в своей жизни и мужества совершать рост в своем выздоровлении. Я буду на практике применять программу, чтобы стать ответственным и продуктивным членом общества.

**25 апреля. Обнимающая реальность**

“Сегодня выздоровление для нас - реальность”.

**Базовый текст, с.112**

Боль и страдания были реальностью нашей жизни в употреблении. Мы не желали ни принимать нашу жизнь, ни изменить то, что было возможным. Мы хотели избежать боли, принимая наркотики, но употребление только усугубляло наши трудности. Наше изменённое чувство реальности стало кошмаром.

Живя по принципам Программы Анонимных Наркоманов, мы обнаружили, что наши мечты могут заменить наши кошмары. Мы растём и меняемся. Мы приобретаем свободу выбора. Мы способны дарить и принимать любовь. Мы принимаем проблемы, которые предлагает нам реальная жизнь, и относимся к ним зрело.

Хотя выздоровление не даёт нам иммунитета от реальности жизни, в сообществе АН мы можем найти поддержку, искреннюю заботу и участие, которые необходимы нам, чтобы встречать реальности жизни. Нам не нужно больше убегать от реальности, употребляя наркотики, так как наше единство с другими выздоравливающими наркоманами даёт нам силу. Сегодня поддержка, забота и участие открывает нам окно, через которое мы можем видеть, чувствовать и принимать реальность такой, какая она есть.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Выздоровление дарует мне жизнью и наслаждение такой, какой она является. Сегодня Я обнимаю реальность.

## **26 апреля. Принятие себя**

“Самый действительный способ принять себя – работать по Программе Двенадцати Шагов”.

### **IP №19, “Принятие себя”**

Большинство из нас пришли в АН, не принимая себя. Мы смотрели на опустошение, к которому мы пришли в употреблении и не могли принять себя. Мы не принимали своего прошлого и своего прежнего облика.

Принятие себя приходит быстрее, когда мы принимаем, что мы больны наркоманией, потому что проще принять себя как больного человека, чем как плохого человека. И чем быстрее мы принимаем себя, тем проще становится принять ответственность за себя.

Мы принимаем себя через процесс непрерывно выздоровления. Работая 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 увеличивается по мере того, как мы растём в нашем выздоровлении.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Принятие себя это процесс, который происходит, когда мы работаем по Двенадцати Шагам. Сегодня Я буду доверять процессу выздоровления, применять на практике Шаги и учиться принимать себя.

## **27 апреля. Узнать чувство обиды и избавиться от него**

“Мы хотим смело посмотреть на наше прошлое. Увидеть, что же в действительности оно собой представляло, и освободиться от него для того, чтобы жить сегодня”.

### **Базовый текст, с.36-37**

Многие из нас имели трудности, связанные с определением чувства обиды, когда были новичками, в выздоровлении. Тогда, работая по Четвёртому Шагу и много думая, мы могли решить, что у нас нет обид. Возможно, мы могли сказать себе, что мы не являемся больными.

Отрицание чувства обиды обусловлено нашей зависимостью. Большинство из наших чувств были спрятаны и спрятаны глубоко. По мере выздоровления мы учимся понимать свои чувства. Наши, глубоко запрятанные чувства начинают выходить на поверхность и те обиды, которые мы отрицали, вдруг всплывают.

По мере того, как мы исследуем эти обиды, мы можем почувствовать искушение утонуть в них, особенно, если мы думаем, что они “справедливы”. Нам нужно помнить, что “справедливые” обиды являются точно таким же грузом, как и все остальные.

По мере того, как мы осознаём свои склонности, мы принимаем ответственность за то, справиться от них. Нам больше не нужно упорствовать в своих обидах. Мы хотим избавить себя от того, что является нежелательным и стать свободными в своём выздоровлении.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Когда Я обнаружу свою обиду, Я увижу её причину и постараюсь от неё избавиться.

**28 апреля. Кому на самом деле становится лучше?**

“Мы можем использовать шаги также для того, чтобы изменить свои взгляды. Раньше наши самые лучшие рассуждения приводили к неприятностям. Мы осознаем необходимость перемен”.

**Осн.т., с. 63**

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 примитивный и самый неприятный человек среди всей участников программы. Мы знали, что можем что-то сделать с этим чувством, можем применить какие-то принципы выздоровления, чтобы избавиться от своего негативного отношения к этому человеку. Но какие? Мы просили руководства у своего спонсора. Мы могли убеждаться, все еще не доверяя, что, если мы просто продолжаем возвращаться, этот человек меняется в лучшую сторону. В этом был смысл для нас. 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, мы продолжали работать по шагам, наше восприятие того человека изменилось. Человек, который 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, мы 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 изменяются. Сегодня я буду развивать в себе терпимость и попытаюсь любить тех, кто меня окружает.

## **29 апреля      Что, если...**

“Программа на сегодня освобождает нас от груза прошлой жизни и страха перед будущим. Мы учимся совершать необходимые поступки и оставлять результаты на волю Высшей Силы”.

### **Базовый текст, с.105**

В употреблении страх перед будущем был реальностью для многих из нас. Что если нас арестуют? Что если мы потеряем работу? Что если умрёт наша супруга или супруг? Что если мы лишимся средств существования? И так далее. Это было обычным для нас – тратить часы, и даже целые дни, гоняя о том, что может случиться. Мы разыгрывали целые диалоги и сценарии того, что могло случиться, затем разрабатывали целые системы 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 путь прекратить наш самозагруз роковыми пророчествами и унынием. Мы можем иметь дело только с сегодняшними событиями, а не со своими, полными страха, фантазиями о будущем.

Вера в то, что все происходит к лучшему, по воле нашей Высшей Силы – единственное, что помогает нам противостоять нашим страхам. Мы слышим на собраниях, что Бог посылает по силам. Мы знаем, что, если мы просим, Бог, к которому мы пришли, обязательно позаботится о нас. Мы остаёмся чистыми, несмотря на враждебные ситуации, используя веру в заботу Силы, более могущественной, чем наша. 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.



### **30 апреля      Бог старается для нас**

“Этот непрекращающийся процесс выздоровления зависит от нашего отношения к любящему Богу, который заботится о нас и делает то, что мы сами для себя сделать не в состоянии.”

Осн. т., с. 112

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 можем почувствовать 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, 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 нам, возможно, 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 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.

## **1 мая      Собственное достоинство и служение**

“Вовлеченность в служение помогает мне чувствовать собственное достоинство.”

Осн. т., Истории

Когда большинство из нас пришли в Анонимные Наркоманы, у нас почти не осталось чувства собственного достоинства, лишь малая толика того, что еще можно было восстановить. Многие участники говорят, что они начали развивать свою самооценку с помощью служения с первых дней выздоровления. Порой происходят чудеса, когда наши попытки служения начинают оказывать позитивное воздействие на жизнь других людей.

Многие из нас, будучи чистыми около тридцати дней, не имели особо много опыта, силы и надежды, чтобы делиться с остальными. Кое-кто из участников может сказать нам в форме рекомендации, что лучшее, что мы можем делать - 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, пришедший в НА с одним лишь желанием прекратить употреблять и не имеющий никаких инструментов выздоровления, с трудом может представить себе человека с годом, двумя или десятию годами чистоты. Но зато он или она могут обратиться к тем, у кого тридцать чистых дней, рассматривая их жетон с восхищением и недоверием.

Служение - это наш уникальный дар, и то, что никто не может отнять у нас. Мы отдаем и мы получаем. Благодаря служению многие из нас нашли путь, ведущий к тому, чтобы стать продуктивным членом общества.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду благодарен за то, что у меня есть возможность заниматься служением.

## **2 мая “Всего лишь может быть”**

“Существует одно препятствие, которое больше, чем другие угрожает процессу выздоровления; это равнодушие или нетерпимость к духовным принципам.”

Осн. т., с. 25

Когда мы впервые пришли в НА, многим из нас было очень трудно принять духовные принципы, на которых основана эта программа, - и это понятно. Как бы мы ни пытались контролировать свою зависимость, мы поняли, что бессильны перед ней. Когда кто-нибудь говорил, что и у нас есть надежда, в нас закипала злость и раздражение, потому что мы лучше знали, что надежды у нас нет. Духовные идеалы могли оказать влияние на чью-то жизнь, но только не на нашу.

Несмотря на наше безразличие и нетерпимость к духовным принципам, мы все-таки оказались в Анонимных Наркоманах. Здесь мы встретили других наркоманов. Они были там же, где и мы, бессильные и безнадежные, до тех пор 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 путь к этой 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 участники НА, похоже, действительно работают.

Когда мы однажды признали это, у нас уже не было необходимости отдельно признавать каждую новую идею, которую мы слышали. Но зато мы начали думать о том, что, если эти духовные принципы работают для других, то может быть они сработают и для нас, и всего лишь. Для начала этой готовности было достаточно.

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

### **3 мая Делимся нашей благодарностью**

“Моя благодарность говорит, когда я забочусь и когда разделяю с другими путь НА.”

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, такие как новые друзья или возможность трудоустройства. Гораздо чаще это чувство вырастает из ощущения всеобъемлющей радости от новой жизни. Это чувство подкрепляется еще и уверенностью о том, какой была бы наша жизнь, если бы не чудо, которое мы испытали 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, подыскивая слова для того, что мы чувствуем. Нам так хочется передать новичкам наше чувство благодарности, но кажется, что наш словарный запас слишком беден, чтобы описать это чувство.

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.

#### **4 мая «Как насчет новичка?»**

«У каждой группы есть лишь одна главная цель - нести нашу весть о выздоровлении тем наркоманам, 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? Группа иногда организует пикник или другие мероприятия. Часто члены домашней группы ходят вместе в кино или играют в боулинг. Мы все стали хорошими друзьями благодаря домашней группе, и мы 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 наркоману, 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 подойти к вновь пришедшим людям, которые может быть сидят в сторонке, одинокие и напуганные? Помним ли мы, что надо поприветствовать тех, кто пришел на группу?

Любовь, царящая у Анонимных Наркоманов, 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 наркоману, 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 наркоману, который все еще страдает, предлагая другим разделить это тепло сообщества.

## **5 мая На все**

“... Я был готов пойти на все, чтобы оставаться чистым.”

Осн. т., Истории

“На все?” - спрашивают новички. “Что вы имеете в виду, под этим “на все”?” Взгляд в прошлое, на нашу активную наркоманию и те вещи, которые мы готовы были делать ради кайфа, может помочь нам объяснить. Были ли мы готовы проехать много километров, чтобы достать наркотики? Да, мы обычно шли на это. Поэтому вполне понятно, что, если мы так же озабочены чистотой, как были озабочены употреблением, мы постараемся любыми путями попасть на собрание.

Когда мы употребляли наркотики, не делали ли мы частенько сумасшедшие, безумные вещи, употребляли ли мы незнакомые нам вещества, следуя примеру других? Тогда почему же нам кажется таким трудным следовать примеру других в выздоровлении, особенно если этот пример помогает нам расти? 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 средств для добывания наркотиков. Если бы мы смогли применить тот же принцип непредубежденности к своему выздоровлению, мы были бы удивлены тем, как легко мы начинаем воспринимать программу АН. Наши самые лучшие идеи, как часто говорят, привели нас в группы Анонимных Наркоманов. Если мы готовы пойти на все, следовать примеру и оставаться непредубежденными, мы сможем оставаться чистыми.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я готов пойти на все, чтобы оставаться чистым. Я стану непредубежденным и готовы следовать примеру настолько, насколько это мне необходимо.

### **6 мая Получаем ли мы все еще удовольствие?**

“Через некоторое время мы сможем расслабиться и наслаждаться атмосферой выздоровления.”

Осн. т., с. 64

Представьте, что бы произошло, если бы новичок пришел на наше собрание и увидел там группу угрюмых людей, вцепившихся в подлокотники кресел с побелевшими от напряжения костяшками пальцев. Этот новичок, наверное, бросился бы наутек, бормоча себе под нос: “Я думал, что смогу бросить наркотики и быть счастливым.”.

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 серьезна, может сильно привлечь атмосфера смеха и расслабления. Прийдя 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 пенящегося кофе, стукающих стульев и смеющихся наркоманов. Это те места, где мы собираемся вместе, где встречаем 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.

## **7 мая От беспокойства к умиротворенности**

“Среди беспорядка, который царит в мире, я чувствую, какое это счастье - быть там, где я сейчас нахожусь.”

Осн. т., Истории

Иногда помимо нашего желания до нас доходят новости, мы слышим так много историй о жестокости и ужасах. Когда мы употребляли, многие из нас привыкали к жестокости. Сквозь завесу нашей наркомании мы очень редко видели то, что происходит в мире, это нас не трогало. Будучи чистыми, однако, многие из нас обнаружили, что мы чрезвычайно чувствительны к тому, что происходит вокруг нас. Но, как выздоравливающие люди, что мы можем сделать, чтобы этот мир стал лучше?

Когда мы замечаем, что нас выводит из себя беспорядок, царящий в мире, 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, мы 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, что в наших силах, применяя программные принципы.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду укреплять мир вокруг себя тем, что буду жить, говорить и действовать умиротворенно в своей собственной жизни.



## **8 мая    Способны научиться**

“Мы поняли, что имеем право не знать ответы на все вопросы, потому что это позволяет нам учиться жить по-новому.”

Осн. т., с. 109

В каком-то смысле наркомания - это великий учитель. И если она больше ничего нам не дает, то это может научить нас смирению. Мы слышим высказывания о том, что наши самые лучшие знания в итоге привели нас в НА. Теперь, когда мы попали сюда, мы попали сюда, чтобы учиться.

Сообщество НА - это замечательная обучающая среда для выздоравливающего наркомана. 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 тем, что для них работает.

Как выздоравливающим наркоманам и как любому человеку, нам есть, чему учиться. Другие наркоманы и, вообще, другие люди могут многому научить нас, рассказать о том, 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.

**9 мая          Напишите об этом!**

“Мы садимся перед тетрадью, берем ручку и, с помощью и руководством Высшей Силы, начинаем писать.”

Осн. т., с. 37

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 участники продолжают ежедневно вести дневник. Многим из нас недостаточно просто думать о шагах, размышлять об их значении и анализировать результаты их работы. 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 помогает нам быть более честными 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.

## **10 мая Полностью подготовиться**

“Мы...получаем ясное представление о том, что дефекты характера делают с нашей жизнью. У нас появляется страстное желание освободиться от этих дефектов.”

Осн. т., с. 42

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

Нам может быть очень 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 пороков, преграждающих наш путь к прогрессу.

Если мы избавляемся от своих недостатков и видим, как они постепенно уходят из нашей жизни, мы также замечаем, что любящий Бог замещает их отсутствием 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 наша готовность больше не подпитывается болью, а только страстным желанием расти духовно.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду повышать свою готовность, все лучше узнавая свои недостатки.

## **11 мая    Уравновешивая чаши весов**

“Многие из наших основных трудностей происходят от нашей неопытности в жизни без наркотиков. Часто бывает, что мы спрашиваем кого-то из ветеранов о том, что делать, и удивляемся простоте ответа.”

Осн. т., с. 51

Нахождение равновесия в выздоровлении слегка напоминает упражнение с весами и песком. Цель в том, чтобы поместить одинаковое количество песка на каждую чашку, 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, спонсируемых, отношения, собрания и служение. С той и с другой стороны надо соблюсти такие пропорции, чтобы сохранить равновесие. Первая попытка может вывести наши весы из равновесия. Мы можем выяснить, что из-за чрезмерной вовлеченности в служение мы забросили работу или семью. Но если мы пытаемся решить эту проблему, полностью исключив служение в NA, то равновесие опять же будет нарушено.

Мы можем попросить помощи у участников, которые научились поддерживать равновесие. Таких людей видно сразу. Они спокойны душевно и в поведении, уверены в себе. Они улыбнутся, узнав о нашей дилемме и поделятся своим опытом: надо добавлять всего несколько песчинок на каждую чашу весов постоянно, и мы получим равновесие в выздоровлении.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я ищу равновесия в своей жизни. Сегодня я попрошу других поделиться со мной опытом нахождения этого равновесия.

## **12 мая    Жить, пользуясь духовным опытом**

“Говорят, что мы начинаем ценить медитацию, если ее результаты заметны в повседневной жизни.”

Осн. т., с. 56

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 наркоману. 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”. Этот опыт дает нам представление о том, что такое выздоровление, напоминая об истинной природе цели, которую мы преследуем в Анонимных Наркоманах, и давая нам мужество продолжать свой духовный путь.

Такой 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 NA, спонсора и других участников 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.”

Осн. т., с. 94

Чем дольше мы остаемся чистыми, тем круче и уже становится наша дорога, как нам кажется. Но Бог не дает нам больше, чем мы способны удержать. Какой бы трудной не была наша дорога, как бы она не сужалась и не 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 ситуации - 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 углубляется, 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.

**14 мая Оп - ля!**

“Безумие - повторять одни и те же ошибки, ожидая различных результатов.”

Осн. т., с. 31

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, не можем выздороветь.

На самом деле, ошибки - это очень жизненная и важная часть человеческого бытия. Для особенно неподатливых людей (какими являются наркоманы) ошибки - это зачастую единственная возможность чему-то научиться. Делать ошибки не стыдно. Дело в том, что совершая новые ошибки мы проявляем свою готовность рисковать ради роста.

Если мы учимся на своих ошибках, они помогают нам; совершение прежних ошибок может быть сигналом о том, что мы не меняемся. Ожидание другого результата 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!

## **15 мая   Страх перед Четвертым Шагом**

“Приступая к этому Шагу, большинство из нас боятся, что внутри нас чудовище, которое погубит нас, если его выпустить на свободу.”

Осн. т., с. 35

Большинство из нас охватывает ужас при мысли, что нам придется взглянуть на себя, 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 те страхи были необоснованными. 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 придирается к своему существованию вообще. Но если бы могли прочитать мысли наших товарищей по сообществу, мы нашли бы те же самые переживания. Мы не лучше и не хуже других.

Мы можем только изменить то, что мы узнали и признали в себе. Вместо того, чтобы продолжать бояться того, что сидит внутри нас и не дает жить, мы можем выпустить это наружу, открыться и избавиться от этого. Мы больше не будем бояться, и наше выздоровление расцветет на свету, исходящем от нашего знания себя.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я боюсь того, чего не знаю. Я вытащу свои страхи наружу и позволю им раствориться.



**16 мая Воля нашей Высшей Силы**

“Мы узнаем, что хотим того же, чего хочет для нас Бог.”

Осн. т., с. 56

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 на шей 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 нам выполнять волю Высшей Силы, но мы уже умеем доверять моменту просветления. Наше самое большое счастье - выполнять волю любящего Бога.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду стараться укрепить свои отношения с моей высшей силой. Мне известно по опыту, что знание воли моей Высшей силы приносит мне ясность, направление и умиротворенность.

**17 мая      “Дефекты”**

“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” о той роли, которую они сыграли в нашей судьбе. Какой была бы наша жизнь, к примеру, не будь мы так самонадеянны?

Безусловно, самонадеянность не позволяла нам сходить с людьми, мешала нам воспринимать чужой опыт. В то же время самонадеянность хорошо служила нам, поддерживая наше эго несмотря на крайне низкую самооценку. Какой поддержки мы бы лишились, избавившись от этой самонадеянности, и что бы тогда могло произойти?

Избавившись от самонадеянности, мы стали бы на один шаг ближе к тому, чтобы занять свое место среди других людей. Мы стали бы способны оценить общество других, их мудрость и их опыт. Поддержка и руководство пришли бы к нам, если бы мы выбрали для себя заботу нашей Высшей Силы; и наша “низкая самооценка” перестала 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.

## **18 мая   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

В любых отношениях мы не всегда ведем себя так, как бы нам хотелось. Но дружба не заканчивается, если мы совершаем ошибки; 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 повредили, 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 отнести 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, остальное от нас не зависит.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я хочу быть ответственным другом. Я постараюсь быть проще при возмещении нанесенного мной ущерба.

## **19 мая    Анализ роста**

“Мы вспоминаем о том, какими мы были, и сравниваем с тем, какие мы сейчас, чтобы увидеть, что мы хотим оставить, а от чего избавиться”.

Осн. т., с. 37

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. Мы можем тогда подумать, как нам лучше применить нашу программу духовного роста завтра. 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.

## **20 мая Выход из изоляции**

“Мы совершаем поступки и радуемся таким вещам, о которых раньше даже не думали, не подозревая, что будем когда-нибудь делать эти вещи.”

Основной текст, с.114

Активное употребление наркотиков держало нас в изоляции по многим причинам. В начале мы избегали семью и друзей, чтобы они не узнали, что мы употребляем наркотики. Некоторые избегали всех ненаркоманов, 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 радости от простых удовольствий в жизни. В конечном счете, мы даже избегали других наркоманов, потому что не хотели делиться. Наша жизнь сузилась, и наша забота ограничивалась повседневным поддержанием болезни.

Сегодня у нас жизнь намного полнее. Нам нравятся мероприятия с другими выздоравливающими наркоманами. У нас есть время на свою семью. 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 нахожу удовольствие в простой рутине повседневной жизни.

## **21 мая Возвращайся!**

“Собрания помогают нам помнить о том, откуда мы пришли, но, что еще важнее, они помогают увидеть, куда мы идем в выздоровлении”.

Осн. т., с. 64

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

Мы не перестаем быть наркоманами, оставаясь в чистоте. Нам все еще необходимо идентифицировать себя с другими зависимыми. Мы продолжаем приходить на собрания НА, 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 наркоманов, 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 НА, чтобы напомнить себе, кто я, откуда я пришел и куда иду в своем выздоровлении.

## 22 мая    Симптомы духовного пробуждения

“Шаги ведут к пробуждению в нас духовной сущности. Об этом пробуждении свидетельствуют перемены в нашей жизни.”

Осн. т., с. 58

Мы знаем, как распознать проявления болезни - наркомании. Эти симптомы неоспоримы. Кроме неконтролируемой тяги к наркотикам, это еще и болезненная привычка к эгоистичному, корыстному поведению. Когда наша наркомания 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.

Точно так же, как существуют определенные симптомы болезни наркомании, существуют черты духовного пробуждения, которые ярко проявляются в выздоравливающих наркоманах. К этим чертам 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 начнем испытывать часто непреодолимую благодарность, у нас вырастет способность принимать любовь сообщества и появится неконтролируемое желание ответить любовью со своей стороны, мы поймем, что и в нас тоже произошло духовное пробуждение.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Больше всего на свете я хочу духовно пробудиться. Я буду искать симптомы духовного пробуждения и порадоюсь, когда узнаю их.

## **23 мая Возмещение ущерба и спонсор**

“Мы хотим избавиться от вины, но не хотим этого делать за чужой счет.”

Осн. т., с. 49

Давайте посмотрим правде в глаза: большинство из нас оставили за собой широкий след разрушений, мы причинили вред каждому, с кем имели дело. Наибольший ущерб в своей наркомании мы нанесли тем людям, которых мы любили. Пытаясь избавиться от вины за свои поступки, мы могли в порыве поделиться с теми, кого любили, отвратительными подробностями своих поступков, таким вещами, о которых лучше не говорить. Такая открытость могла 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 мы совершили. Работать по Восьмому и Девятому Шагам мы должны под руководством своего спонсора, и возмещать ущерб таким образом, чтобы не причинить новый. Мы не просто хотим освободиться от угрызений совести - мы хотим освободиться от своих недостатков. Мы больше не хотим 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 мы начнем его возмещать.

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



## **24 мая Рискую быть уязвимыми**

“Мы учимся преодолевать стремление убежать и спрятаться от себя и своих чувств.”

Осн. т., с. 97

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 со своими чувствами. Делясь с другими наркоманами, мы узнаем, что мы не уникальны; мы не станем слишком уязвимыми из-за того, что просто позволим другим лучше узнать нас, тем более если мы в хорошей компании. Работая по Двенадцати Шагам программы NA, мы растем и меняемся. Нам больше не хочется и не нужно прятаться от грозящей нам опасности. Нам предлагают возможность сбросить со своих чувств маскировку, которая помогала выжить во время активной наркомании.

Открываясь перед другими, мы рискуем стать уязвимыми, но этот риск стоит того, чтобы на него пойти. С помощью спонсора и других выздоравливающих наркоманов мы учимся выражать свои чувства честно и открыто. Мы становимся сильными и мужественными, получая в ответ на свои чувства бескорыстную любовь своих товарищей. Применяя духовные принципы, мы находим силу и свободу как в самих себе, так и в окружающих нас людях. Это наше право - быть самими собой и радоваться компании наших зависимых товарищей.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я открыто и честно поделилась с другим выздоравливающим наркоманом. Я рискну стать уязвимым и порадоюсь себе и своей дружбе с другими участниками NA. Я буду расти.

## **25 мая “Хорошие” и “плохие” чувства**

“Многое происходит за день, и хорошее, и плохое. Если мы забываем ценить и то, и другое, то можем упустить что-то важное для нашего роста.”

IP №8 “Только сегодня”

Большинство из нас склонны бессовестно жаловаться на все, что происходит в нашей жизни каждый день, не важно, хорошее или плохое, успех или неудача. Мы обычно чувствуем себя счастливыми, когда нам “хорошо”, и мы злимся, расстраиваемся или чувствуем вину, когда “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.

Когда мы осуждаем свои эмоциональные реакции, мы опять возвращаемся к нашим 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 больше извлекать уроки, а не ставить штампы на происходящее. Когда мы поступаем так, то 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, что я смогу учиться и расти. Если я извлекаю уроки из жизненных происшествий, то это мой успех.

## **26 мая    Сила в группе**

“Каждый из нас решает сам, как понимать Высшую Силу... Мы можем назвать это группой, программой, или мы можем назвать это Богом.”

Осн. т., с. 32

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

Одним из проявлений Силы в группе является безусловная любовь участников NA, когда они помогают друг другу, не ожидая ничего взамен. Групповой опыт выздоровления - это сама 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 наркоманы продолжают приходить на собрания NA день за днем, говорит о присутствии там Высшей Силы - привлекательной и заботливой силы, которая помогает наркоманам оставаться чистыми и расти.

Все эти вещи подтверждают присутствие Высшей Силы в группах NA. 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 проявление Силы в моей группе NA. Я попрошу у этой силы, чтобы она помогла мне остаться чистым.

## **27 мая    Принимая вызов сегодняшнего дня**

“...решение просить Бога о помощи становится нашим самым главным источником силы и мужества.”

Осн. т., с. 34

Вызов - это то, что придает нам смелости для действия. Все новое и неизвестное воспринимается нами как вызов, не зависимо 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 NA, 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 принимать эти вызовы.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я попрошу мою Высшую Силу помочь мне уверенно принять жизненный вызов сегодня.

## **28 мая      Когда мы понимаем**

“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.”

Осн. т., с. 44

Когда мы были действующими наркоманами, потребности нашей болезни определяли нашу личность. 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 наркотической жизни.

Начав однажды выздоравливать, мы вступили в новую, непохожую на прежнюю жизнь. Многим из нас было непонятно, как нам следует вести себя в этой жизни, в любых ситуациях, которые возникали. 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, именно для этого мы 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, тем человеком, каким моя Высшая Сила предполагает меня видеть.

## **29 мая Позаботься обо мне**

“Мы верим, что Высшая Сила будет заботиться о нас.”

Осн. т., с. 66

У каждого из нас бывают времена, когда кажется, что наша жизнь разваливается на части. В эти дни или даже недели нам кажется, что все только может произойти плохого, происходит. Это может быть потеря работы, смерть любимого человека или разрыв отношений, не важно, что именно, и мы сомневаемся, что сможем пережить перемены, происходящие в нашей жизни.

Именно 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.

### **30 мая Побить одному в противовес одиночеству**

“Мы разделяем с другими людьми свои чувства, и это предохраняет нас от изоляции и одиночества.”

Осн. т., с. 96

Существует разница между тем, чтобы быть одному и быть одиноким. Одиночество - это состояние души, это пустота, которая заставляет нас быть печальными и порой безнадежными. Одиночество не всегда исчезает от того, 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 наркомании. После посещения собраний мы начинаем обзаводиться новыми друзьями, и часто 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, которое может помочь заполнить пустоту в нашей душе. Мы узнаем, 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. Мы начинаем находить в самих себе дух, который является нашим постоянным спутником, пока мы выявляем и углубляем свою связь с Силой, более могущественной, чем наша собственная. Мы осознаем, что духовно связаны с чем-то более значительным, чем мы сами.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я обрету спокойствие и уверенность через осозанный контакт с Высшей Силой. Я никогда не одинок.

“Мы живем один день во времени, проживая отдельно каждый момент дня. Если мы перестаем жить здесь и сейчас, наши проблемы беспричинно разрастаются”.

**Осн. т., с. 112**

---

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 быть слишком много для нас. 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 и сразу. Решить одну какую-то проблему представляется возможным, поэтому мы решаем проблемы по очереди. Мы заботимся о настоящем моменте, и затем переходим к другому моменту, когда он наступает. Мы учимся оставаться чистыми только сегодня, и такой же подход мы применяем к своим проблемам. Если мы проживаем каждый 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; я оставлю завтрашние проблемы на завтра.



“Мы не обязаны быть чистыми, когда приходим впервые, но после посещения первого собрания мы предлагаем новичкам возвращаться и возвращаться чистыми. Нам не надо дожидаться передозировки или тюремного заключения, чтобы получить помощь от Анонимных Наркоманов.”

**Осн. т., сс. 17-18**

---

Немногие из нас пришли в НА, будучи преисполненными готовностью. Некоторые приходят сюда по распоряжению суда. Некоторые приходят, 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: “Если мы приносим тело, 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 к нам приближается. Возможно, мы уходим до заключительной молитвы.

Но если мы возвращаемся, мы обнаруживаем, что наша предубежденность начинает исчезать. Мы перестаем выставять защиту и начинаем действительно слушать тех, кто с нами делится. Мы можем даже услышать кого-то, кто говорит, с кем мы можем общаться. Мы начинаем меняться.

После некоторого времени в НА мы замечаем, что это не просто наш разум пришел на собрание. Гораздо важнее то, что пришло также наше сердце. После того, как это происходит, начинаются 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”.

**Основной текст, с. 11**

---

Что-то не так. Собственно, то, что не в порядке уже давно и вызывает у нас боль и усложняет нам жизнь. Проблема в том, что в любой данный момент всегда кажется легче переносить свои недостатки, чем выдержать полный переворот, подразумевающий изменение образа жизни. Мы можем очень хотеть избавиться от боли, но нам не очень то хочется делать то, что действительно необходимо, чтобы устранить источник страданий из своей жизни.

Большинство из нас не думали искать выздоровления от наркомании 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 когда мы ни секунды больше не сможем переносить наши недостатки, только тогда мы узнаем, 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 никуда не деваются не зависимо 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 по нему было невозможно работать. Когда мы применяем шаги в жизни, мы изменяемся и становимся свободными.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Не важно, что мне мешает жить полноценной счастливой жизнью, я знаю, что программа поможет мне измениться шаг за шагом. Мне не стоит бояться Двенадцати Шагов.

“Мы возмещаем ущерб, стараясь изо всех сил”.

Осн. т., с. 49

---

Девятый Шаг говорит, что нам следует возмещать прямой ущерб, где только возможно. Наш опыт подсказывает, что прямое возмещение - это не все, за ним должен последовать процесс изменения 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, признавая его и вставляя новое стекло, - мы восстанавливаем то, что повредили.

Затем мы продолжаем прямое возмещение ущерба косвенным. Если, разбивая кому-то окно, мы действовали из-за злости, мы исследуем черты своего поведения и своих взглядов. После починки разбитого окна мы стараемся также исправить свои покаленные жизненные взгляды, - мы пытаемся “исправить причины”. Мы моделируем свое поведение и стараемся в течение дня не проявлять злость.

Мы прямо возмещаем ущерб, восстанавливая то, чему мы повредили. Мы косвенно возмещаем ущерб, исправляя свои взгляды, и, в первую очередь, те, которые стали причиной нанесения нами ущерба. Косвенное возмещение помогает нам убедиться, что мы больше не причиним подобного ущерба в будущем.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду прямо возмещать ущерб, где только возможно. Я также буду косвенно возмещать ущерб, “исправляя свои причины”, меняя взгляды и изменяя поведение.

“Наше негативное восприятие себя заменилось на положительное отношение к другим людям”.

Осн. т., с. 23

---

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 на положительное отношение 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. Тогда как заменив жалость к себе на доброжелательное взаимодействие с другими, мы становимся теми людьми, которых мы можем уважать.

Чтобы поднять свою самооценку, не надо опускать других, надо возвышать их своей любовью и положительным отношением. Чтобы помочь себе в этом, мы можем спросить себя, чего мы добиваемся - проблем или их решения. Сегодня мы можем выбирать созидание вместо разрушения.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Хотя я могу чувствовать себя очень паршиво, мне не надо опускать другого человека, чтобы подняться за его счет. Сегодня я заменяю свое негативное отношение к себе на положительное отношение к окружающим. Я буду строить, а не разрушать.

**“Честность трудна на практике, но это вознаграждается.”**

**Базовый Текст, стр.92**

---

Как тяжело быть честными! Многие из нас приходят в АН настолько запутавшись в своих жизнях, что разобраться во всем иногда занимает месяцы и годы. Правда, о нашей жизни это не всегда то, что мы говорим. Как мы можем начать быть более честными?

Многим из нас проще быть честными в молитве. Нам бывает очень тяжело рассказывать всю правду участникам программы. Мы чувствуем, что нас не примут, если мы расскажем остальным кто мы на самом деле есть.

В молитве мы находим контакт с Высшей Силой, который позволяет нам открыть наши сердца. У нас входит в привычку быть честными. Мы начинаем учиться честности, когда смущаемся на собраниях и работаем с другими. В конце концов, мы находим наши жизни обогащенными глубокой дружбой. Мы даже находим то, что можем быть более честными сами с собой, с кем это важнее всего! Честность это навык, который постигается через практику. Не всегда просто быть полностью честными, но когда мы общаемся с нашей Высшей Силой, нам становится проще говорить честно с другими.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду, честен перед Богом, собой и другими.



«Двенадцать шагов Анонимных Наркоманов – это прогрессирующий процесс выздоровления, воплощённый в нашей повседневной жизни».

**Базовый текст, сс. 119-120**

---

После некоторого времени выздоровления мы можем обнаружить, что на нас прямо-таки обрушивается шквал личных проблем, появляются чувства злости и отчаяния. Когда мы видим, что такое 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 только просто как следует поработать по шагам, как следует помолиться, посетить достаточно собраний, и мы в один прекрасный момент... ну, может быть, и не вылечимся, но что-то с нами произойдёт!

«Что-то» с нами уже происходит. Мы выздоравливаем – выздоравливаем от активного употребления наркотиков. Не зависимо от того, с чем мы справились в процессе работы по шагам, всегда будет над чем ещё 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 мы будем видеть результаты. 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, что могу, для своего выздоровления сегодня, и буду продолжать верить в непрерывный процесс выздоровления.





“В конце концов, когда мы избавляемся от собственных эгоистических побуждений, то находим мир и спокойствие, которые прежде считали недостижимыми”.

**Основной текст, с. 54**

---

Когда мы серьезно задумываемся над своими убеждениям, действиями и желаниями, мы 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 на душе и мы 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 духовно расти.

Сегодня у нас новая цель в жизни, и изменение мотивов нашего поведения это отражает. У нас теперь столько всего помимо потребностей и страхов. 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, и перемена, произошедшая в нас - это достояние, которое ждет тех, кто еще к нам будет присоединяться.

**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 прикличением”.

**Основной текст, стр. 103**

---

Жизнь с употреблением наркотиков - не чистая - 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 не выглядели, гораздо хуже большинство из нас чувствовали себя внутри. Вещи, которые мы проделывали для того, чтобы заполучить наркотики, то, как мы относились к другим людям и к самим себе, вызывали 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, наркоманов, 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, мы открываем и другую чистоту. Мы ощущаем чистоту, когда она исходит от нашего признания правды по поводу наркомании, а не тогда, когда мы прячемся и скрываем свое заболевание. Это свежесть, которая идет от признания в себе неправильного поведения и исправления его. Это жизнеспособность, которая начинается 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. 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.

“Постоянный близкий контакт с людьми - это начало борьбы, которая сделает нас свободными. Он разрушит стены, в которые мы заключены”.

**Основной текст, стр. 94**

---

Многие из нас пришли в АН эмоционально неуравновешенными. То, что мы годами использовали людей и допускали, чтобы использовали нас, плохо действовало на нашу способность доверять людям, и доверять самим себе. Но любовь и принятие, которые мы нашли у Анонимных Наркоманов помогли нам общаться и пойти на контакт с людьми.

Чем больше мы остаемся чистыми, тем больше нам становиться необходимым тесный контакт с тем, кого мы любим. Мы начинаем общаться в настоящем смысле этого слова, несмотря даже на то, что это может быть больно. Несмотря на свои страхи 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 пропали препятствия, которые возникли от многолетнего употребления наркотиков. Но благодаря тому, что мы общаемся с другими наркоманами и позволяя им общаться с нами, несмотря на свои человеческие неудачи, мы пришли к выводу, что у нас есть огромный потенциал любви и нежности. Освобожденное от давящих тисков стен, наше сердце стало обладать огромной силой.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я снесу возведенные мною стены и буду общаться с другими людьми. Я дам своему сердцу свободу любить и быть любимым.

“Там, где прямое возмещение небезопасно или может повредить другим людям, возможно косвенное возмещение.”

**Основной текст, стр. 49**

---

Когда мы употребляли наркотики, мы считали 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 НА мы нашли решение, как поступить в этом случае. Мы торжественно объявили, что возмещением безымянного ущерба будет считаться возмещение расходов нашего сообщества. Мы сосредоточили свое внимание на служении все еще страдающим наркоманам. Таким образом, мы нашли способ вернуть свои долги обществу.

Сегодня, благодаря любви и руководству членов НА, 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 наркоманом, который, может быть, нуждается в помощи. Я буду стараться вносить свою малую лепту в улучшение жизни своего сообщества.

“Освободившись от погруженности в себя, мы начинаем понимать, что значит быть счастливым, радостным и свободным”.

**Основной текст, стр.119**

Смех на собраниях часто удивляет новичков. Но в группе ценится исцеление, которое несет здоровый смех. Даже если мы сильно встревожены, радость, которая царит 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 удастся сохранять чувство юмора по отношению к себе, то мы будем легко переносить трудности, которые бы иначе нас сломили. Как часто мы довели до того, чтобы расстраиваться по поводу вещей, которые, отнесись мы к ним с юмором, совсем не показались нам такими уж страшными? Когда нас раздражают люди или обстановка, юмор в подобных ситуациях помогает взглянуть на вещи не так мрачно. Умение относиться с юмором к трудным ситуациям - это дар, который необходимо развивать.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду искать и находить юмор в превратностях судьбы. Когда я сделаю ошибку, я найду в себе силы посмеяться над своими недостатками.

«Для некоторых молитва - это обращение к Божьей помощи, а медитация - это выслушивание Его ответа... Успокоение разума путем размышления приносит внутренний покой, который помогает контакту с Богом внутри нас».

**Основной текст, стр.55**

---

“Имейте терпение, когда учитесь медитации», - говорили многим из нас. «Для того, чтобы понять, что «слушать», требуется опыт.”

Мы рады, что кто-то нам об этом сказал, иначе многие бы 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» точно, как говорилось в Основном тексте, - но ничего не «слышали». Может потребоваться несколько недель прежде чем что-то станет получаться. Но и когда получилось, результаты были едва ощутимы. После утренних медитаций мы не на много лучше относились к своей жизни, с не на много большим сочувствием подходили к тем, с кем сталкивались за день, наш контакт с Высшей Силой становился не на много лучше.

Большинство из нас не делали из этого трагедии - они осознавали это без раскатов грома и ударов молний. Вместо это 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, медитации срабатывают, когда мы работаем с ними.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду тренироваться в «слушании», чтобы знать волю Бога для меня, даже, если еще не буду знать как «слушать».

“Мы были специалистами в области самообмана и оправданий”.

**Основной текст, стр.35**

---

Когда мы приходим на первое свое собрание и слышим, что надо быть честными, то можно подумать: «А что тут может быть сложного. Просто не врать». У части людей это получается без труда. Нам больше не нужно врать своим начальникам по поводу отсутствия на работе. Нам больше не нужно врать и изворачиваться по поводу того, где мы были вчера вечером. Благодаря тому, что мы больше не употребляем наркотики, мы понимаем, что у нас меньше поводов для лжи. Но случаются трудности даже с такой правдой. Большинство из нас мужественно, решительно, при поддержке товарищей по АН и при помощи нашей Высшей Силы добиваются такой честности от себя.

Честность, однако, не означает просто не лгать. Вид честности, который совершенно необходим при выздоровлении, - это честность по отношению к себе. Ее трудно добиваться. При употреблении наркотиков мы нагнали такого тумана самообмана и оправданий, такой вихрь лжи, из-за которых слабый 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 меди тирuem по Одиннадцатому Шагу и успокаиваемся. Затем при достигнутом состоянии спокойствия мы должны слушать 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 я узнаю.





“... постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.”

**Двенадцатая Традиция**

---

Иногда трудно принять недостатки характера других людей. Когда мы вместе выздоравливаем, мы не только слушаем, как другие беседуют на собраниях, а также следим, как они продвигаются в своем выздоровлении. Чем лучше мы узнаем других членов группы, тем лучше мы 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, или даже могли сами услышать, что «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 наши взаимоотношения с людьми, которые являются для нас источником раздражения. Становится легче принимать слабости остальных членов группы, когда мы помним о том, что о своих недостатках характера редко задумываемся, пока не станем мучаться от сознания того, что они есть.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду добиваться того, чтобы принимать других людей такими, какие они есть. Я буду пытаться не судить других людей. Я сосредоточусь на принципах любви и принятия.

“Процесс обращения к вере возвращает нам здравомыслие. Эта вера дает силу переходить к действию”.

**Основной текст, с. 32-33**

---

Приход к вере - этот процесс, основывающийся на личном опыте. У каждого есть этот опыт; у каждого наркомана, который пришел выздоравливать в АН, имеются неоспоримые факты, говорящие о великодушных действиях Высшей Силы во благо их жизни. Тем из нас, кто выздоравливает сегодня, вообще-то повезло. Очень многие наркоманы помирали от своего заболевания, так и не испытав то, что мы обрели у Анонимных Наркоманов.

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 еще чудо, которое только и ждет, чтобы о нем заговорили. Сколько автомобильных катастроф или передозировок, или близких к катастрофическим ситуаций мы пережили? Разве вы не видите, если взглянуть на свою прошлую жизнь, что это было не просто «везение»? Опыт выздоровления тоже дает нам примеры того, как Высшая Сила действует нам во благо.

Когда мы помним, как любящая Высшая Сила действует во благо нам, становится нетрудно верить, что Высшая Сила не прекратит нам помогать в будущем. А вера дает силы продвигаться в выздоровлении.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Мое выздоровление - это не просто стечение обстоятельств. У меня берутся силы от того, что я знаю, что Высшая Сила меня никогда не подводила и будет продолжать меня поддерживать.

“Наши страхи уменьшаются, и вера начинает расти по мере того, как мы учимся истинному значению капитуляции. Мы больше не боремся со страхами, гневом, чувствами вины, жалости к себе или депрессией”.

**Основной текст, стр. 35**

---

Капитуляция - это начало новой жизни. Раньше мы в основном руководствовались своеволием; мы постоянно задавали себе вопрос, во всем ли мы правильно поступили, правильно ли мы вели себя с тем или иным человеком, чтобы достичь своих целей, не упустили ли мы что-то важное в своих попытках контролировать все и манипулировать всем. Мы либо ощущали страх, боясь, что наши схемы не сработают; сердились, или жалели себя, когда они напрочь проваливались; или испытывали вину, когда удавалось их использовать. Трудно было жить по своеволию, но мы не знали других способов.

Отказ от своеволия не всегда легок. И даже наоборот, этот отказ может быть труден, особенно в начале. Все же легче верить в Бога, Силу, способную управлять нашей жизнью, чем доверять только себе, когда наша жизнь неуправляема. И чем больше мы отказываемся от своеволия, тем легче это получается.

Когда мы перепоручаем нашу волю и жизнь Высшей Силе, чтобы она позаботилась о нас, все, что нам надо делать - это выполнять свою роль насколько можно ответственнее и добросовестнее. Тогда мы можем предоставить Высшей Силе, позаботиться о результатах. Когда мы отказываемся от своеволия, действуем по вере и живем, исходя из простых принципов данной программы, мы сможем перестать переживать и начать жить.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я откажусь от своеволия. Я буду пытаться узнать волю Бога для меня, и буду просить о силах, чтобы ее выполнить. Я оставлю результаты в руках Бога.

“Когда кто-то нам указывает на недостатки, нашей первой реакцией может быть защита. (Нам надо осознать, что мы не идеальны.) Всегда будет место роста”.

**Основной текст, с. 44-45**

---

Выздоровление - это процесс, который вносит изменения в нашу жизнь. Нам надо изменяться, если мы хотим продолжать духовно расти и добиваться свободы. Важно не иметь предубеждений, когда нам указывают на наши недостатки, потому что нам предоставляют возможность измениться, и духовно расти. Защитная реакция не дает нам принять помощь, которая нам предлагается; а убирая защитную реакцию, мы даем себе возможность изменяться, духовно расти и обретать новую свободу.

Каждый день в процессе выздоровления нам будет предоставляться возможность, изменяться и духовно расти. И чем лучше мы научимся подходить к возможности измениться без предубеждений и с открытым сердцем, тем больше мы духовно вырастем и тем лучше будем чувствовать себя в отношении выздоровления.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду без предубеждения приветствовать любую возможность для духовного роста.

“Работа с другими наркоманами - это лишь начало служения”.

**Основной текст, стр. 67**

---

Служение требует беззаветной преданности делу несения вести все еще страдающему наркоману. Но служение на этом не заканчивается. Служение также подразумевает, что нам надо следить за своим поведением и за собой. Служение ставит нас на виду у всего сообщества. В АН легко стать «большой рыбой в маленьком пруду». А такой контроль с нашей стороны может легко отвлечь новичка.

Выработка группового сознания - один из самых важных принципов служения. Не надо забывать, что значение имеет то, что считает группа - групповое сознание, а не то, что я хочу или думаю. Мы выражаем свое мнение, делимся своими мыслями и тем самым участвуем в выработке группового сознания. После того как группа определилась, выработалось групповое сознание, мы принимаем его как обязательное для себя. Смысл в том, чтобы работать во благо людям, а не в том, чтобы идти против интересов людей. Если мы не будем забывать, что мы вместе участвуем в выработке группового сознания, нам будет ясно, что у каждой стороны есть хорошее. Как только прения прекратились, все стороны снова становятся единым целым, и вместе несут выработанную совместными усилиями весть.

Часто так хочется думать, что я знаю, что для группы лучше. Но помните, что только когда мы не настаиваем на своем, только тогда служение становится таким, каким ему полагается быть - способом нести весть наркоману, который все еще страдает.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я приму участие в выработке группового сознания. Я буду помнить, что свет не перевернется от того, что я не настою на своем. Я буду всегда помнить о своей основной цели, что бы я ни делал в порядке служения. Я пообщаюсь с новичком.

“Самодовольство - это враг тех членов группы, кто пребывает в чистоте продолжительное время. Если мы продолжаем быть самодовольными, процесс выздоровления прекращается.”

## **Основной текст, с.95**

---

После первых двух лет выздоровления большинство 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 твердый фундамент для построения своего 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.

Как только мы достигаем этого уровня спокойствия, мы можем склониться к мысли, что это «привал для отдыха» на дороге выздоровления. Однако, считать так, значит недооценивать природу нашего заболевания. Наркомания прогрессирует; она устойчива, коварна и неизлечима. Она также смертельна - мы можем умереть от этой болезни, если не будем продолжать лечиться. И лечение наркомании - 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 непрекращающегося выздоровления. Хотя мы можем практиковать свою программу несколько по-другому после пяти лет чистоты, чем после пяти месяцев, это не означает, что программа изменилась или стала менее важна, только 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 того как я развиваю свое выздоровление, я буду искать новые способы применять программу на практике.





**30 июня.**

**Укрепляя фундамент.**

“Наша вновь обретенная вера в будущем послужит прочным основанием для нашего мужества”.

**Основной текст, с.108**

---

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 решили, что выздоровление важно для нас, мы стали вкладывать свою энергию в выздоровление. В результате вся наша жизнь перевернулась. Чтобы поддерживать эту новую жизнь, нам надо укреплять фундамент этой жизни: свою программу выздоровления

Когда мы сохраняем чистоту, и у нас меняется образ жизни, наши приоритеты тоже меняются. Работа и учеба приобретают для нас значение, потому что они повышают качество нашей жизни. Новые знакомства могут дать нам стимул и можем оказывать друг другу взаимную поддержку. Но надо помнить, что программа выздоровления - это фундамент, на котором держится наша новая жизнь. Каждый день снова и снова нам надо думать, что нам надо делать для выздоровления, укрепляя его как самое главное.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я хочу продолжать радоваться жизни, которую Я обрел в выздоровлении. Сегодня я сделаю шаги, по укреплению фундамента своей новой жизни.

## **1 июля Простая программа**

«Программа состоит в том, чтобы просто высказываться, работать по Двенадцати Шагам, посещать собрания и применять принципы программы».

Основной текст, Истории

Нашу сложную жизнь можно намного упростить, если 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 наркоманами, мы даем пример для подражания новичкам. Усилия, которые мы прилагаем для того, чтобы помочь другим людям, также помогают нам не впадать в сосредоточенность на себе, которая является сутью нашей болезни.

Многие выбирают одну группу, «домашнюю группу», собрания которой мы посещаем часто и регулярно. Регулярность придает определенную упорядоченность нашей жизни и дает возможность другим знать, где они могут нас найти, если мы им понадобится.

Применение Двенадцати Шагов на практике в своей повседневной жизни создает разницу между сбалансированным выздоровлением и просто не употреблением. Шаги дают руководство, которое нам так необходимо для того, чтобы справляться с повседневными делами.

Да, мы люди сложные. Но программа АН упрощает нам жизнь, делая нас способными жить жизнью, свободной от наркотиков. Наши жизни могут быть заполнены умиротворением и надеждой, когда мы живем, руководствуясь простыми принципами нашей программы.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду помнить, что раз я сложный человек, то программа АН - это простейший для меня путь сделать свою жизнь менее сложной.

## 2 июля Сравнивая

“Наши личные истории могут отличаться, но, в конечном счете, у всех у нас есть одно общее.”

Основной текст, с.99

Мы, наркоманы, - пестрая компания, все мы разного происхождения, употребляли разные наркотики и приобрели разный жизненный опыт. Наши различия не исчезают в выздоровлении; у некоторых эти отличия становятся даже более ярко выраженными. Свобода от активного употребления наркотиков дает нам свободу быть самими собой, такими, какие мы есть на самом деле. Тот факт, что мы все выздоравливаем, не обязательно означает, что у всех нас одинаковые запросы или цели. Каждому надо пройти свои собственные уроки выздоровления.

Как же нам помогать друг другу в выздоровлении, когда мы такие разные, и как нам пользоваться опытом друг друга? Мы все приходим делиться своим жизненным опытом с точки зрения выздоровления. Хотя мы живем разной жизнью, мы следуем одним духовным принципам. Именно светом этих принципов, проходящим сквозь наши различия, мы освещаем друг другу путь.

У всех нас есть две общие вещи: наркомания и выздоровление. Если мы слушаем внимательно, мы слышим, как рассказывают о бедах от той же самой болезни, от которой, не зависимо от происхождения, страдали и мы. Когда мы раскрываем уши, мы слышим, что наркоманы говорят о том, они применяют духовные принципы, и это дает нам огромную надежду, не зависимо от наших личных целей.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** У меня своя дорога, и все же я благодарен сообществу людей, которые страдали от наркомании, и теперь учатся так же, как и я, применять принципы выздоровления.

### **3 июля Спокойное время**

“Многие из нас заметили, что для сохранения сознательного контакта с Высшей Силой полезно выделять специальное время.”

Основной текст, с.107

Большинство из нас только болтают о значении сознательного контакта с Высшей Силой. А многие ли систематически уделяют время на улучшение этого сознательного контакта? Если у нас еще не установился четкий распорядок чтения молитв и медитаций, с сегодняшнего дня начнем его устанавливать.

«Спокойное время» не обязательно должно быть длительным. Многие считают, что двадцати - тридцати минут достаточно для того, чтобы нам прийти в спокойное состояние, сконцентрировать свое внимание на духовном чтении, поделиться мыслями и заботами в молитве и потратить несколько минут на то, чтобы в размышлении послушать ответ. Эффективность «спокойного времени» зависит не от длительности, а от того как оно используется. От двадцати минут молитвы в месяц толку будет мало, мы только расстроимся из-за плохого качества сознательного контакта. Тогда как, ежедневные двадцать минут молитвы улучшают и укрепляют уже существующий контакт с Высшей Силой. В суматохе дня у многих выздоравливающих наркоманов дело заканчивается тем, что ни утром, ни вечером не уделяется времени на то, чтобы совершенствовать свой сознательный контакт с Богом, к пониманию которого мы пришли. Однако, если каждый день выделять «спокойное время», то наш контакт с Высшей Силой обязательно улучшится.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Как только я закончу читать запись на сегодняшний день, я уделю несколько минут, на то, чтобы помолиться и поразмышлять. Это будет началом нового стиля моего выздоровления.

#### **4 июля      Конфликт**

“Мы учимся понимать, что конфликты являются частью реальной жизни, и узнаем, как решать эти конфликты - вместо того, чтобы бежать от них.”

Основной текст, с.102

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. Выздоровливающим наркоманам сложно справляться с любым конфликтом.

Когда обстановка накаляется, часто бывает неплохо отпустить ситуацию, пока страсти не улягутся. Всегда можно продолжить разговор, когда страсти поутихнут. Мы не можем избежать неприятных ситуаций, но мы можем воспользоваться временем и расстройством, чтобы найти выход из положения.

Конфликт - это часть жизни. Невозможно выздороветь, ни разу не сталкиваясь с несогласием или расхождением во взглядах. Иногда можно уйти от подобных ситуаций, чтобы иметь время подумать, но всегда наступает пора разрешать конфликт. Когда приходит эта пора, мы вздыхаем глубоко, 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.

**6 июля.**

**Прости**

“Главной целью этого Шага является то, что он помогает нам осознать, что мало-помалу мы начинаем относиться по-новому к самим себе и к тому, как мы поступаем с другими людьми”

**Оси.г. стр 38**

Сказать “извини” для многих из нас эта идея не нова. Во время нашего активного употребления Мы часто пользовались этой фразой. Мы всегда говорили людям о том, как мы сожалеем о содеянном, и возможно сильно удивлялись когда кто-нибудь устав от наших бесконечных извинений отвечал именно так: “Слушай, а ты точно уверен в том ты действительно хочешь извиниться”. Возможно, именно тогда у нас промелькнула первая мысль, что наши извинения не имеют значения для людей, которым мы причинили ущерб. Особенно если и Мы и Они знаем, что это повториться ещё раз.

Многие из нас думают, что изменением поведения будет достаточно сказать “извините” ещё раз. Но те действия, которые Мы проделываем в соответствии с Шагами, на самом деле принципиально сильно отличаются от тех, что мы делали в прошлом. Меняться – значит менять своё поведение во всём (делать по-новому всё), чтобы правильно и по-новому выйти из ситуации. Если Мы украли деньги в употреблении, Мы не должны просто сказать “извини, Я больше никогда этого не сделаю, т.к. Я выздоравливаю”. Мы стараемся вернуть наши долги.

Если мы пренебрегали или завидовали нашим родственникам, близким мы не просто должны сказать “Извини” Мы начинаем, относится к ним с уважением.

Изменение нашего поведения и процесс выздоровления это главная цель работы по Шагам. Мы не продолжаем просто говорить “извините”, **МЫ БЕРЁМ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, КОГДА ИЗВИНЯЕМСЯ (МЫ ОТВЕЧАЕМ ЗА СВОИ СЛОВА) ЗА ТО, ЧТО БУДЕМ ВЕСТИ СЕБЯ по-другому.**

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я принимаю ответственность за своё выздоровление. Я постараюсь изменить несколько конкретных вещей, из-за которых Я чувствую, себя виноватым, и хочу извиниться

## **10 июля Позитивное восприятие**

“Моя старинная, укоренившаяся склонность к отрицанию преследовала меня всюду, куда бы я ни шел.”

Основной текст, Истории

Негативное восприятие является отличительным признаком активной наркомании. Во всем, что происходило у нас в жизни, был кто-то виноват. Обвиняя других в своих собственных недостатках, мы стали настоящими виртуозами в этом деле. Выздоровливая, мы, прежде всего стремимся выработать новое восприятие всего. Мы замечаем, что жизнь становится намного легче, когда мы заменяем негативное мышление на позитивные принципы.

Кроме того, что негативное восприятие загнало нас в активное употребление наркотиков, оно очень даже легко может проникнуть вслед за нами на группу Анонимных Наркоманов. Как мы можем начать изменять свое отношение? Путем изменения своего поведения. Это трудно, но возможно.

Начать можно с того, чтобы прислушаться к тому, как мы разговариваем. Перед тем как раскрыть рот, мы задаем себе несколько простых вопросов: то, что я собираюсь сказать, способствует созданию проблемы или ее разрешению? То, что я собираюсь сказать, преподносится в доброжелательной манере? Является ли то, что я собираюсь сказать, важным, или все будут просто счастливы, если я не буду раскрывать рот? Буду ли я говорить ради того, чтобы услышать, как я буду говорить, или есть какая-то цель моих «мудрых высказываний»?

Наше отношение проявляется в наших действиях. Часто, на самом деле важно не то, что мы говорим, а то, как мы это говорим. Когда мы научимся выражать свои мысли в позитивной манере, мы заметим, что наше отношение также улучшается.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я хочу освободиться от негативного восприятия. Сегодня я буду говорить и действовать позитивно.

## **11 июля Ободрение**

“Мы успокаиваемся сами и поддерживаем других.”

**Основной текст, с. 111**

---

Многие из нас наблюдали, как дети делают свои первые шаги. Мать поддерживает ребенка, когда он начинает ходить. Отец встает рядом на колени с протянутыми руками, подбадривая малютку, его лицо светится любовью. Ребенок делает несколько маленьких шажочков в направлении отца. Брат и сестра постарше подбадривают малыша, чтобы он двигался дальше. Ребенок падает. Его мать, приговаривая слова утешения, поднимает дитя, и начинается все сначала. На этот раз ребенок не падает, пока не добирается, наконец, до отца и не оказывается в его крепких руках.

Будучи новичками, мы так же, как этот маленький ребенок доходим до группы АН. Мы привыкли к наркоманской жизни, полной страха и неопределенности, поэтому нам нужна помощь, чтобы устоять на ногах. Как ребенок, начинающий свой путь к взрослой жизни, мы делаем свои первые неуверенные шаги к выздоровлению. Мы учимся новому образу жизни, у тех, кто ушел вперед. Они нас ободряют и поддерживают, говоря, что помогало - и что не помогало - им. Наш спонсор всегда, когда надо, задаст нам правильное направление.

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, как братья и сестры ребенка, которые выкрикивают подбадривающие слова, нас на пути к полной жизни в выздоровлении поддерживают анонимные наркоманы.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду черпать силы у людей. Я буду поддерживать людей, которым могут понадобиться мои силы.



## **12 июля Терпение**

“Мы оказались в ловушке своей потребности получать удовольствие, которое давали нам наркотики.”

Основной текст, с.32-33

“Я хочу то, что я хочу, и я хочу это сейчас!” Вот пример того, насколько мы были терпеливы, когда употребляли наркотики. Наваждение и компульсивность нашей болезни делали наш образ мышления очень узким; когда мы чего-то хотели, мы больше ни о чем не могли думать. А наркотики, которые мы употребляли, научили нас тому, что только очередная доза дает 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. Мы, вероятно, с трудом сможем осуществить даже реальные стремления и уж, конечно, не сможем осуществить все сразу. Для того, чтобы добиться одного, надо поступиться чем-то другим.

Во время активной наркомании мы все время искали непрерывного удовлетворения, растрчивая на это свои силы. В выздоровлении нам надо учиться определять, что для нас главное, иногда отказываясь от некоторых желаний для того, чтобы осуществить более важные, долгосрочные цели. Но для того, чтобы так поступать, требуется терпение. Чтобы найти это терпение, мы применяем на практике программу выздоровления. Мы ищем полного духовного пробуждения, которое позволит нам жить и радоваться жизни по ее законам.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Высшая Сила, помоги мне понять, что наиболее важно в жизни. Помоги мне научиться терпению, чтобы я мог посвятить свои силы важным вещам.

## **17 июля Мы и наши “наркотические грезы”**

“Признаем ли мы полностью тот факт, что любая наша попытка остановиться или, хотя бы контролировать употребление наркотиков заканчивалась неудачей?”

Основной текст, с.26

В комнате темно. Лоб в холодном поту. Сердце колотится. Вы открываете глаза, уверенные, что только что сорвались и нарушили чистое время. У вас были «наркотические грезы» во сне, и это было как наяву - люди, места, обыденность, болезненное ощущение в животе, все. Через несколько минут вы понимаете, что это был ночной кошмар, что этого на самом деле не случилось. Постепенно вы успокаиваетесь и снова засыпаете

Утром приходит время разобраться в том, что на самом деле произошло прошлой ночью. Вы не употребляли наркотики той ночью - но, сегодня, насколько вы близки к этому употреблению? Есть ли у вас какие-то иллюзии по поводу того, что вы можете контролировать употребление наркотиков? Знаете ли вы наверняка, что произойдет, как только вы в первый раз употребите наркотики? Что стоит между вами и конкретным, реальным срывом? Насколько сильна ваша программа? Ваши взаимоотношения со спонсором, домашней группой и Высшей Силой?

Сны о наркомании не обязательно свидетельствуют о наличии пробела в вашей программе; для наркомана, нет ничего более естественного, чем видеть во сне, что он употребляет наркотики. Некоторые из нас рассматривают наркотические грезы как дар Высшей Силы, ярко напоминающий о безумии активной наркомании и воодушевляющий нас на укрепление своего 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 в целях 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.

## 18 июля Дар отчаяния

“Наша болезнь продолжала прогрессировать до тех пор, пока мы в отчаяние, не стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах”.

Основной текст, с.20

Когда мы представляем себе состояние отчаяния, в нашем сознании вырисовывается крайне неприглядный образ: бедная, растрепанная душа, безумно цепляющаяся за что-то крайне нужное, отчаянный взгляд глаз. Нам приходят на ум загнанные звери, голодные дети и мы сами до того, как мы нашли АН.

И все же, именно то 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 превысило стену отрицания, вынуждая нас стать честными в отношении своей болезни. Самые продуманные попытки контроля только измотали нас; поэтому мы уже были готовы капитулировать. Мы обрели дар отчаяния и, как результат, мы смогли принять духовные принципы, благодаря которым выздоровление стало возможным для нас.

Именно отчаяние приводит многих из нас к тому, чтобы обратиться за помощью. Дойдя однажды до такого состояния, мы можем развернуться и начать все заново. Так же, как отчаявшийся, загнанный зверь ищет безопасное укрытие, поступаем и мы: ищем 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.

**19 июля**

### **Осуществляя свои мечты**

“Мечты, от которых мы давно отказались, теперь могут стать реальностью”.

**Основной текст, с.80**

Все начинается с мечты. Но скольким из нас удавалось осуществить свои мечты, когда они потребляли наркотики? Даже если нам удавалось довести начатое нами дело до конца, наркомания лишала нас чувства гордости за осуществленное дело. Может быть, когда мы употребляли, мы мечтали, что наступит время когда мы будем чистыми. Это время пришло. Мы можем использовать это время на осуществление мечты.

Чтобы осуществить свою мечту, надо действовать, но недостаток уверенности в себе может помешать нам предпринять какие-то попытки. Для начала можно определить для себя реалистичные цели. Успех, который мы испытываем, когда достигаем выполнения начальных задач, позволяет нам помечтать о большем на следующем этапе.

Члены группы рассказывают, что они приходят в изумление, когда сравнивают свои запросы, те, что были в самом начале их чистого времени, с тем, чего они фактически достигли в выздоровлении. Выздоровливая, мы часто обнаруживаем, что никогда не могли даже представить себе того, как много наших мечтаний осуществится.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я не буду забывать, что все начинается с мечты. Сегодня, я позволю себе осуществить свою мечту.



**20 июля**

## **Первый Шаг**

«Мы признали свое бессилие перед наркоманией, признали, что наша жизнь стала неуправляемой»

### **Шаг. Первый**

Первый Шаг начинается со слова «мы», и на то есть причина. Признаться вслух в нашем бессилии - это очень сильно. И когда мы идем на группу и делаем это признание, мы обретаем не просто личную силу. Мы становимся членами, частью коллективного «мы», которое позволяет нам вместе выздоравливать от наркомании. Вместе с членством в АН приходит богатый опыт: опыт других наркоманов, который нашли способ лечить свою болезнь.

Больше нам не надо в одиночку ломать голову над тем, как справиться со своей наркоманией. Когда мы честно признаем свою беспомощность перед наркоманией, мы можем начинать искать путь к лучшей жизни. Мы не будем искать в одиночку - мы в хорошей компании.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я начну день с признания своего бессилия перед наркоманией. Я напому себе, что Первый Шаг начинается со слова «мы», и я буду знать, что мне никогда больше не придётся оставаться один на один со своей болезнью.



Если по прошествии некоторого времени, у нас возникают трудности с выздоровлением, значит, мы, вероятно, прекратили делать некоторые из тех вещей, которые помогали нам на предыдущих стадиях.”

**Основной текст, с.108**

Капитуляция - это только для новичков, верно? Неверно!

После того, как мы уже походили какое-то время, некоторые поддаются искушению, характерному для старичков. Мы думаем, что знаем что-то о выздоровлении, о Боге, об АН, о себе - и мы действительно знаем. Проблема в том, что мы думаем, что знаем достаточно, и мы думаем, что просто знать - достаточно. Но именно в том, чему учимся и что делаем после того, как подумаем, что уже знаем все, и состоит на самом деле разница.

Самомнение и самодовольство могут завести нас в большую беду. Когда мы обнаружим, что «применение принципов» по своей собственной воле не работает, мы можем практиковать то, что для нас срабатывало в начале: капитуляцию. Когда мы выясним, что все еще бессильны, а наша жизнь снова неуправляема, нам надо искать заботу Силы, большей, чем наша. И когда мы поймем, что само-терапия в конечном счете не так уж целительна, нам надо воспользоваться «терапевтической ценностью помощи одного наркомана другому.»

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я нуждаюсь в руководстве, поддержке и Силе, большей, чем моя. Я пойду на собрание, поговорю с новичком, помолюсь своей Высшей Силе - я сделаю что-то, что бы говорило: «я признаю свое бессилие».



“... мы скрывали свою низкую самооценку под масками, которыми надеялись обмануть других людей... Маски должны быть сняты.”

**Основной текст, с.41**

Сверхчувствительность, неуверенность в себе и ущербность личности часто сопутствуют активной наркомании. Многие из нас сохраняют эти черты и в выздоровлении; страх быть неадекватным, получить отказ и недостаток целеустремленности не исчезают за один день. У многих есть образ, ложная личина, которые мы создали для того, чтобы либо защититься, либо угодить. Некоторые из нас прибегают к маскам, потому что не знают, кто они на самом деле. Иногда мы думаем, что эти образы, построенные для того, чтобы нас защищать, когда мы употребляли, могли бы также нас защитить когда мы выздоравливаем.

Мы используем ложное лицо, чтобы скрыть истинную личность, прикрыть заниженную самооценку. Эти маски скрывают нас от других, и также от нас самих, настоящих. Живя во лжи, мы говорим, что не можем смириться с правдой о самих себе. Чем больше мы скрываем себя настоящих, тем больше подрываем собственную самооценку.

Одно из чудес выздоровления - это признание самих себя, со всеми плюсами и минусами. Самооценка начинается с этого признания. Несмотря на наш страх быть уязвленными, нам надо преисполниться желанием избавиться от своих обличий. Нам необходимо освободиться от масок, и свободно доверять самим себе.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я избавлюсь от своих масок и позволю своей самооценке расти.

**25 июля**

**«Неудачный» Двенадцатый Шаг?**

“Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть об этом другим наркоманам и применять эти принципы во всех наших делах”.

**Шаг Двенадцатый**

Не существует такой вещи как «неудавшийся» Двенадцатый Шаг. Даже если тот, с кем мы говорили, не остается чистым, мы уже выполнили две задачи. Мы посеяли зерно выздоровления в сознании наркомана, с которым мы поделились своим опытом, силой и надеждой. И мы сами остались чистыми еще один день. Почти всегда выздоравливающий наркоман заканчивает посещение по Двенадцатому Шагу с чувством глубокой благодарности.

Иногда мы делаем Двенадцатый Шаг, сами того не осознавая. Когда наши коллеги по работе или другие знакомые немного знают нашу историю и видят, какие мы сегодня, они, таким образом, знают, куда идти, если их друг или любимый человек нуждается в нашей помощи. Часто мы сами и представляем собой тот наглядный пример, который, больше всего привлекает в АН.

Для многих наркоманов Двенадцатый Шаг является краеугольным камнем выздоровления. Мы по-настоящему верим, что «сохраняем то, что имеем, лишь отдавая». Парадокс Двенадцатого Шага очевиден, потому что отдавая, мы действительно получаем.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду помнить, что я живой пример Двенадцатого Шага. У меня не может быть «неудачи», когда я несу весть другому наркоману.

**26 июля**

**Безоговорочное признание своего бессилия**

“Помощь наркоманам начинается только тогда, когда мы способны признать свое полное поражение. Возможно, это может напугать, но это служит основанием, на котором мы строим свои жизни.”

**Основной текст, с.30**

Большинство из нас испробовало все, что можно представить, мы приложили все возможные усилия для того, чтобы заполнить духовную пустоту внутри нас. Ничто - ни наркотики, ни контроль и управление, ни секс, деньги, власть или престиж - не заполнили ее. Мы действительно бессильны; наши жизни действительно неуправляемы, по крайней мере нами самими. И наше отрицание не изменит этого факта.

Так что мы капитулируем; мы просим Высшую Силу позаботиться о нашей воле и нашей жизни. Иногда, признавая свое бессилие, мы не знаем, что существует Сила, более могущественная, чем наша собственная, которая может сделать нас снова цельными людьми. Иногда мы не уверены, что Бог, как мы его понимаем, будет заботиться о нашей неуправляемой жизни. Недостаток веры у нас все равно не меняет самой сути: Мы бессильны. Наши жизни неуправляемы. Нам следует признать собственное бессилие. Только тогда мы можем полностью раскрыться - так чтобы пересмотреть свои старые убеждения и убрать обломки прошлого, раскрыться настолько, чтобы в нашу жизнь вошла Высшая Сила.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я признаю свое бессилие без всяких условий. Я могу пойти трудным или легким путем. Так или иначе я это сделаю.

“Придя в АН, мы оказались в кругу необычных людей, которые страдали, как и мы, и нашли выздоровление. В их опыте, которым они свободно делились с нами, мы увидели надежду для себя. Если программа сработала для них, она может сработать и для нас”.

**Основной текст, с.17**

Новичок приходит на свое первое собрание, смущенный и дрожащий. Вокруг полно народа. Разложена литература, расставлены освежительные напитки. Собрание начинается, после того как каждый добрался до своего стула и уселся. Окинув одичалым взглядом пестрое сборище народа в помещении, новичок задает себе вопрос: «Зачем это мне тратить свое время на эту группу? В конце концов, это просто кучка таких же наркоманов как я.»

Хотя, может быть, и правда то, что не многие из наших членов далеко продвинулись вперед с того момента, когда мы пришли в группу, новичок скоро понимает, что важен тот путь, по которому мы идем сегодня. На наших собраниях полно наркоманов, чья жизнь радикально изменилась. Несмотря на все странности, мы выздоравливаем. Новичок может сопоставить то, где мы были, с тем, где мы сейчас, и извлечь из этого надежду для себя. Сегодня каждый из нас имеет возможность выздоровления.

Да, мы можем спокойно доверить наши жизни своей Высшей Силе и Анонимным Наркоманам. Пока мы работаем по программе, результат обеспечен: свобода от активной наркомании и лучший образ жизни.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я могу быть уверен в выздоровлении, которое я обрел у Анонимных Наркоманов. Я знаю, что строя свою жизнь на этой основе, я буду духовно расти.

“Мы боялись, что, если когда-нибудь откроем свою душу, то будем наверняка отвергнуты.”

**Основной текст, с.40**

Иметь взаимоотношения без барьеров, когда мы можем быть полностью открытыми в отношении своих чувств, - это то, о чем мечтают многие из нас. В то же время, возможность подобной близости вызывает у нас больше страха, чем любая другая жизненная ситуация.

Когда мы исследуем свой страх, нам обычно становится ясно обычно, что мы пытаемся скрыть те стороны своей личности, которых стыдимся, то в чем мы даже и 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 хранить эти вещи скрытыми, будет разрушена, и у нас появится возможность строить новые отношения с другими людьми.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** У меня есть возможности открыться. Я воспользуюсь этими возможностями и сближусь с тем, кого люблю.



“Осознав необходимость быть прощенными, мы сами начинаем прощать других.”

**Основной текст, с.48**

Наше поведение в отношении других людей в жизни - это зеркало нашего отношения к самим себе. Когда мы требуем совершенства от себя, мы приходим к тому, что требуем того же от окружающих нас людей. Когда мы стремимся исправлять свою жизнь и выздоравливать, мы думаем, что другие люди будут также много работать и выздоравливать с той же скоростью. 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 тому, что расцениваем свои неудачи как человеческие ошибки. Мы понимаем, что никогда не будем совершенны, что, иногда, будем расстраивать себя и других людей. Мы надеемся на прощение.

Когда мы научимся бережно относиться к себе, мы сможем начать подходить к другим людям в рамках приятия и терпимости. Эти люди тоже всего лишь люди, которые 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 личное исследование, то это значит, что мы формируем привычку постоянно следить за собой, своими действиями, отношением к жизни и взаимоотношениями с окружающими людьми”.

Основной текст, с.51

Проведение регулярного исследования - это ключевой элемент нашего нового образа жизни. Во время наркомании мы старались как можно меньше замечать свои личные качества. Мы не были счастливы от той жизни, которую вели, но не верили, что сможем изменить свой образ жизни. Самоанализ, как мы думали, был бы только никчемной болезненной тратой сил.

Сегодня это все изменяется. Там, где мы были бессильны перед наркоманией, мы нашли Силу, более могущественную, чем наша собственная, которая помогла нам прекратить употреблять наркотики. Там, где мы чувствовали себя потерянными в лабиринте жизни, мы нашли руководство в опыте своих товарищей - выздоравливающих наркоманов и в постоянно совершенствующемся контакте с Высшей Силой. У нас нет необходимости чувствовать себя пойманными в ловушку своих старых вредных представлений. Мы можем жить по-другому, если решимся на это.

Выработав в себе привычку регулярно свое собственное исследование, мы даем себе возможность изменять в своей жизни абсолютно все, что не срабатывает. Если мы начали делать что-то, что создает проблемы, мы можем начать изменять свое поведение, пока оно не приняло необратимый характер. А если мы что-то делаем для того, чтобы предотвратить возникновение проблем, мы также можем это отметить и поощрить себя, чтобы и впредь делать то, что срабатывает.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я дам себе слово сделать регулярное исследование частью своего нового образа жизни.

“Анонимные Наркоманы дают только одно обещание, а именно: свободу от активного употребления наркотиков, то есть выход, который мы никак не могли найти сами.”

**Основной текст, с.118**

АН не дают никаких обещаний кроме свободы от активного употребления наркотиков. Это правда, что некоторые наши члены делают финансовые успехи в выздоровлении. Они покупают замечательные дома, носят замечательную одежду и образуют замечательные семьи. Однако, эти внешние признаки процветания не являются участием всех наших членов. Очень многие из нас так и не добьются финансового благополучия. Но это не обязательно отразится 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 в Анонимные Наркоманы. Мы пришли, потому что у нас рухнула вся жизнь. Мы терпели духовное, моральное и физическое поражение. Основной Текст напоминает нам, что «в отчаянии мы стали искать помощи у друг друга в Анонимных Наркоманах». Мы пришли потому что были наголову разбиты.

Для наркоманов даже один день чистоты - это чудо. Когда мы помним, почему мы пришли в Анонимные Наркоманы, и в каком состоянии мы пребывали, мы понимаем, что материальное благополучие бледнеет по сравнению с духовным богатством, которого мы достигли в выздоровлении.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Мне дан духовный дар, больший, чем материальное благополучие: мое выздоровление. Я поблагодарю Бога, как я его понимаю, за свободу от активного употребления наркотиков.

“Наша наркомания поработила нас. Мы были узниками своего собственного разума и были осуждены по своей собственной вине”.

**Основной текст, с. 14**

---

Чувство вины - это один из наиболее часто встречаемых барьеров, о который спотыкаются в выздоровлении. Одной из довольно печально известных разновидностей чувства вины является ненависть к себе, которая происходит от того, что мы пытаемся простить себя, но не чувствуем себя достойными прощения.

Как же нам надо простить себя, чтобы почувствовать это? В-первых, мы помним, что вина и неудача не являются звеньями неразрывной цепи. Делясь открыто со спонсором и с другими наркоманами мы видим, что это правда. Часто результатом подобных разговоров является более трезвый взгляд на нашу роль, которую мы сыграли в своих делах. Иногда мы понимаем, что наши ожидания были нереалистичными. Мы усиливаем свою готовность принимать участие в решении проблем, а не застревать на них.

На одном из этапов своего движения, мы открываем, кто мы на самом деле. Мы обычно обнаруживаем, что мы и не такие совершенные, и не такие испорченные, как мы привыкли считать. Нам не надо витать в иллюзиях или опускаться до иллюзий; надо жить только в реальности.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я рад своим достоинствам и недостаткам. Путем готовности и смирения я буду свободно продвигаться в выздоровлении и достигну свободы от чувства вины.

“Когда мы чувствуем обман или давление, наше стремление остаться честными и искренними требует огромных духовных и эмоциональных сил”.

**Основной текст, с.96**

---

Многие из нас пытаются выкрутиться из трудного положения путем нечестности, чтобы потом все-таки смириться и сказать правду. Некоторые из нас говорят неправду, как ни в чем, ни бывало, 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, обычно намного хуже, чем неудобство сказать правду.

Честность - один из главных принципов с самого начала выздоровления, когда мы, 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. У нас может дрожать голос, когда мы будем пробовать проявлять вновь обретенную честность. Но скоро голос правды из наших уст не оставит ни тени сомнения: честность - это замечательно! 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 поможет, а не помешает моим стараниям быть чистым и выздоравливать.



**3 августа**

**Доверяя людям**

“Многим из нас пойти было бы больше некуда, если бы мы не доверились группам АН и их членам”.

**Основной текст, с. 96**

Довериться 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 сотни раз, на опыте убеждались, что людям нельзя доверять. Все же, наше выздоровление требует, чтобы мы доверяли людям. Мы столкнулись с такой дилеммой: людям не всегда можно доверять, а нам надо им доверять. Как нам быть при всем нашем прошлом опыте?

Во-первых, мы себе напоминаем, что правила активного употребления наркотиков не применимы в выздоровлении. Большинство из наших товарищей на группе делают все возможное, что от них зависит, чтобы жить по духовным принципам, которые мы узнаем в программе. Во-вторых, мы напоминаем себе, что на нас тоже не на 100% можно положиться. Мы, безусловно, кому-то доставим неприятности в своей жизни, не зависимо от того, как бы усердно мы ни старались. В-третьих, что самое важное, мы понимаем, что нам надо доверять анонимным братьям из АН. Наша жизнь поставлена на карту, и единственно возможный путь для нас оставаться чистыми - это довериться желающим нам добра Анонимным Наркоманам, которые, само собой, не безупречны.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я доверюсь Анонимным собратьям. Конечно, они не безупречны, но вся надежда у меня только на них.

**4 августа**

**Когда секрет перестает быть секретом?**

“У наркоманов есть тенденция держать свою жизнь в секрете... Это огромное облегчение - избавиться от всех наших секретов и поделиться бременем прошлого”.

**Основной текст, с. 41**

Мы слышали, как говорят: “Мы больны настолько, насколько не раскрылись.” Что мы держим в секрете и почему?

Мы держим в секрете те вещи, которых мы стыдимся. Мы можем за это держаться, потому что не хотим признаваться в них. Все же, если они заставляют нас стыдиться, не станет ли нам жить легче, если мы от них избавимся?

Некоторые из нас держат при себе вещи, которые заставляют стыдиться, по другой причине. Совсем не потому, что мы не хотим избавиться от них; мы просто не можем поверить, что можем от них избавиться. Они настолько 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 их хранить в секрете.

Нам надо помнить, кто мы: выздоравливающие наркоманы. Мы, те, кто так долго пытался хранить в секрете, свое употребление наркотиков, и которые обрели свободу от наваждения и вынужденного употребления. Хотя многим нравилось употреблять наркотики до последнего момента, все равно мы искали выздоровления. Мы просто не могли выдерживать дань, которая обложила нас употреблением 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, которые могут нас отягощать. Только когда наш секрет перестает быть секретом, мы можем 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 своих секретах.

“Приводя в порядок мысли в соответствии с духовными принципами, мы свободно можем стать теми, кем хотим”.

**Основной текст, с.117**

---

Наркомания формировала образ наших мыслей по-своему. Какими бы они когда-то ни были, они перестали быть таковыми, как только болезнь полностью завладела нашей жизнью. Появилась тяга к наркотикам, поменялись настроение и поведение, и сам строй нашей жизни.

Все духовные идеалы нашей программы служат исправлению того или иного вывиха в нашем мышлении, которые появились во время активного употребления наркотиков. Отрицанию противодействует принятие, скрытности - честность, изоляции - товарищество и 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, в котором мы по-настоящему ведем поиски себя, отражение нашей самой высокой мечты. Как мы можем узнать его? Мы узнаем его, потому, что наши мысли формируются в выздоровлении благодаря духовным идеалам, которые мы обретаем в контакте с Богом, к пониманию которого мы пришли в АН.

Наркомания больше не влияет на образ наших мыслей. Сегодня наша жизнь формируется выздоровлением и нашей Высшей Силой.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я позволю духовным принципам формировать образ моих мыслей. За счет этого я найду понимание своей Высшей Силы.

---

**10 августа Регулярная молитва и медитация**

«Многие из нас молятся, когда нам плохо. Мы узнаём, что, если мы регулярно молимся, мы уже не страдаем так часто и так сильно»



Регулярная молитва медитация это ещё два ключевых элемента в нашей новой жизни. Наше активное употребление было более чем просто дурная привычка, от которой надо отказаться с помощью силы воли. Наше пристрастие было негативно – иссушающей зависимостью, которая похищала всю нашу положительную энергию. Эта зависимость была настолько значима, что не давала нам положиться на Высшую Силу.

С самого начала нашего выздоровления, наша Высшая Сила была мощью, которая принесла нам свободу. Сначала она освободила нас от нашего непреодолимого желания продолжать употребление наркотиков, даже тогда когда мы знали, что они уничтожали нас. Затем она освободила нас от более глубоко укоренившихся аспектов нашего заболевания. Наша Высшая Сила дала нам направление, смелость справиться с нерешительностью; возможность впервые высказать вслух другим людям, на что была похожа наша жизнь; начинать поиск освобождения от хронических дефектов характера, лежащих в основе наших неприятностей, и, наконец, внести коррективы в то, что было неправильно выполнено.

Самый первый контакт с Высшей Силой, и это освобождение переросли в жизнь, наполненную свободой. Мы сохраняем это освобождение благодаря улучшению нашего сознательного контакта с Высшей Силой через регулярные молитвы и медитации.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я сделаю обязательным регулярно включать молитву и медитацию в моей новой жизни.

**11 августа**

**Слушая внимательно**

“Внимательно слушая, мы слышим то, что помогает нам”.

**Основной текст, с.118**

Большинство из нас пришли в НА с очень слабым умением слушать. Но для того, чтобы использовать все преимущества «терапевтической ценности одного наркомана, помогающего другому наркоману», мы должны научиться слушать внимательно.

Что значит внимательно слушать для нас? На собраниях это означает, что мы сосредотачиваемся на том, что говорит выступающий, 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 мы разбираемся в том, что услышали, чтобы решить, какими мыслями мы хотим воспользоваться, а над какими хотим еще поразмыслить.

Мы также можем воспользоваться своим умением, выслушивать людей в своей спонсорской работе. Новички, часто рассказывают нам о каком - то «основном событии» в своей жизни. В то время как нам эти события могут не показаться значительными, для новичка с небольшим опытом жизни по законам жизни они значительны. Наше внимательное слушание помогает нам сопереживать чувствам, которые вызывают подобные события в жизни подопечного. При таком подходе у нас складывается лучшее представление о том, чем делиться с подопечными.

Умение внимательно слушать было нам не известно, когда мы были изолированы наркоманией. Сегодня эта способность помогает нам активно заниматься своим выздоровлением. Благодаря внимательному слушанию мы получаем все, что даёт нам НА, и мы со всей полнотой разделяем с другими любовь и заботу, которые к нам проявляют.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду добиваться того, чтобы стать внимательным. Я буду внимательно слушать, когда другие делятся своим опытом, и когда я делюсь с другими.

**12 августа**

**достаточно**

«Что-то внутри этих людей кричит: « Достаточно, достаточно, хватит!» и тогда они готовы сделать тот первый и часто самый трудный шаг, чтобы справиться со своей болезнью»

**Основной текст стр.203**

---

А в самом ли деле нам хватит? Вот тот ключевой вопрос, который мы задаём себе, если приняли решение сделать первый шаг в НА. И теперь не так значимо, страдает ли наша семья, успешно ли идут наши дела. Всё это означает, что мы достигли такого эмоционального и духовного дна, которое препятствует нашему возвращению к активной наркомании. Если «да», то мы искренне готовы пройти любое расстояние, чтобы прекратить употребление.

Когда мы признаём своё бессилие, мы задаём себе несколько простых вопросов. Могу я контролировать своё употребление наркотиков в любой форме? Какие несчастья уже произошли в результате употребления, о которых я сожалел? Верю ли я искренне что я наркоман?

Если ответы на эти вопросы приводят нас к дверям НА, тогда мы готовы перейти к следующему шагу на пути к жизни, свободной от активного употребления. И если мы искренно отвечаем себе, то мы сможем пройти любое расстояние, чтобы найти выздоровление.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** я признаю, что мне уже достаточно. Я готов работать над первым шагом.

« 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, стр.99**

---

В нашей жизни у большинства из нас найдётся один или два человека, которых можно назвать исключительно-трудными. Какую роль играют эти люди в нашем выздоровлении?

Сначала спросим самих себя. Обижали ли мы когда-нибудь этих людей? Может быть, своими действиями и поступками заставляя их реагировать подобным образом? Если это так, то мы хотим признать, что были не правы, попросить Высшую Силу исправить все эти недостатки, которые мешают нам быть отзывчивыми и конструктивными.

В дальнейшем, имея в виду факт того, что люди изыскивают возможность иметь духовную жизнь, мы подходим к этой проблеме с точки зрения других людей. Они могут сталкиваться с любой ситуацией, когда что-то не принимается во внимание, либо об этом Ничего неизвестно с проблемами, заставляющими их страдать. Как говорится, мы ждём от выздоровления не прощения, а умения прощать других и понимать других, скорее чем быть понятыми.

И, наконец, если это в нашей власти, мы ищем способы помочь другим преодолеть препятствия, ни сколько не вызывая к их достоинствам. Мы молимся за их благополучие и духовный рост, и за способность отдавать им свою любовь, ничего не требуя и взамен, что означает для нас очень многое в нашем выздоровлении.

Мы не можем ни изменить трудных людей в нашей жизни, ни угождать им. Но применяя духовные принципы, усвоение нами в НА, мы можем научиться любить их.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Высшая Сила, помоги мне служить другим людям, не требуя, чтобы они служили мне.

**16 августа**

**Вверх или вниз.**

«Это дорога духовного роста. Мы меняемся каждый день...Этот рост-результат не столько желаний, сколько действий и молитв».

**Основной текст, стр.44.**

---

Состояние нашего духа время от времени меняется, если оно не растёт, оно умирает. Если мы остановимся наш духовный прогресс потеряет свою наивысшую точку. Постепенно наш рост замедлится , потом остановится, затем пойдёт его обратное развитие. Наше терпение начнёт иссякать, наше желание помогать другим угаснет, наш разум опустеет и закроется. Вскоре мы окажемся там, с чего начинали; в конфликте со всеми и вся вокруг нас, не способные даже поддерживать самих себя.

Наша единственная возможность активно участвовать в нашей программе духовного роста. Мы молимся, получая знаний больше, чем наши собственные у Силы больше, чем наша собственная. Мы открываем наш разум, учимся и пользуемся тем, чем другие делятся с нами. Мы испытываем желание поступать по-новому, открывая жизнь совсем по-другому. Наш духовный рост увеличивает скорость и растёт, управляемый Высшей Силой, к которой мы движемся, чтобы лучше понять каждый день.

Вверх и вниз - между ними небольшое пространство, где сосредоточена зона духовного роста. Мы пришли к выводу, что выздоровление не питается желаниями и мечтами, а молитвами и действиями.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Единственное, что есть в моём духовном состоянии - это развитие. Я не могу положиться на вчерашнюю программу. Сегодня я увижу новый путь для духовного роста через молитву и действия.

17 августа

Расскажи правду

“Симптомом нашей болезни является отчуждение, и только искреннее стремление поделиться своими трудностями даст нам свободу для выздоровления.”

**Основной текст, с. 94**

---

Правда соединяет нас с жизнью, а страх, изоляция и нечестность отчуждают от нее. Когда мы были действующими наркоманами, мы изо всех сил старались скрыть как можно больше правды о себе от как можно большего количества людей. Наш страх не давал нам открыться людям вокруг нас, обеспечивая защиту против того, что другие люди могли бы сделать, если бы мы показались уязвимыми. Но наш страх также удерживал нас от связи с миром. Мы жили, как чужаки, на своей планете, всегда одинокие и, становясь еще более одинокими с каждой минутой.

Двенадцать Шагов и товарищество выздоравливающих наркоманов дают таким людям, как мы, место, где мы можем чувствовать себя в безопасности и говорить правду о себе. Мы способны признать свое безнадежное, смиренное бессилие перед наркоманией, потому что мы знакомимся с многими, кто побывал в аналогичном положении - среди них мы в безопасности. И мы не перестаем рассказывать правду о себе по мере того, как продолжаем работать по шагам. Чем больше мы работаем по шагам, тем в большем единстве мы чувствуем себя с окружающим нас миром.

Сегодня нам не надо прятаться от реальности наших отношений с людьми, местами, и вещами в нашей жизни. Мы принимаем эти взаимоотношения такими, какие они есть, у нас своя причастность к ним. Мы отводим время каждый день на то, чтобы задать вопрос: «Правду ли я говорю о себе?» Каждый раз когда мы это делаем, мы еще больше отдаляемся от отчуждения, которое характеризует нашу наркоманию, и еще больше приближаемся к свободе, которую может дать нам наше выздоровление.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Правда - это моя связь с реальностью. Сегодня я отведу время на то, чтобы спросить себя: «Правду ли я говорю?»

## **18 августа      Как долго я должен ходить?**

«Мы понимаем: чтобы стать продуктивным, отвечающим за свои поступки человеком, нужно ставить выздоровление на первое место».

**Основной текст, стр.102.**

---

Собрания – замечательно. Каждый вечер мы собирались вместе с другими зависимыми и делились нашим опытом, переживаниями, надеждой. И каждый день мы использовали то, что уже поняли на собраниях, чтобы продолжить наше выздоровление. А тем временем жизнь продолжается. Работа, семья, друзья, учеба, спорт, развлечения, общественные дела, гражданские обязанности – на все нужно время. Требования повседневной жизни иногда заставляют нас спросить самих себя: «Как долго мне посещать эти собрания»? давайте подумаем об этом. Могли мы оставаться чистыми своими силами, перед тем как прийти в НА? Что заставляет нас думать, что мы можем это сейчас? На это может ответить само заболевание с его эгоцентризмом, моделями компульсивного поведения, проявляющегося во многих сферах нашей жизни. Можем мы жить и радоваться жизни без эффективного лечения нашей болезни? Нет.

«Обычным» людям может и не приходится заботиться о таких вещах, но мы не «обычные» люди, мы – наркоманы. Мы не можем притворяться, что у нас нет фатальной, прогрессирующей болезни, потому что на самом деле она есть. Без нашей программы мы можем не справиться с требованиями на работе, учебе, семье или с чем-то ещё. Собрания НА дают нам поддержку и необходимое направление для выздоровления от нашей зависимости, позволяя жить полноценной жизнью настолько, насколько возможно.

**ТОЛЬКО НА СЕГОДНЯ:** Я хочу жить и радоваться жизни. Для этого я поставлю на первое место своё выздоровление.

**19 августа**

**Первым делом главное**

“Мы прилагаем все усилия, чтобы решить самые явные проблемы, оставляя остальные и, продвигаясь вперед в процессе выздоровления вопросы, и, продвижения, мы получаем новые возможности для совершенствования”.

**Основной текст, с.64**

---

Говорят, что выздоровление - это просто - нам просто нужно изменить абсолютно все! Это может показаться почти непосильной задачей, особенно когда мы впервые приходим в Анонимные Наркоманы. Кроме того, не многие из нас явились на свое первое собрание потому, что наша жизнь была в хорошей форме. Напротив, очень многие из нас пришли в АН в разгар самого тяжелого кризиса в жизни. Нам было нужно выздороветь и быстро!

Значительность изменений, которые требуются для нашей жизни, может парализовать нас. Мы знаем, что за все, что нужно изменить, сразу не возьмешься, не все сразу. С чего начинать? Есть шансы, что мы уже начали. Мы сделали первые, наиболее очевидные истины, которые было надо сделать: мы прекратили употреблять наркотики и мы стали ходить на собрания.

Что нам делать дальше? Почти то же самое, только больше: мы делаем то, что можем в нашем положении. Мы идем по пути выздоровления, поднимая ногу и делая шаг прямо перед собой. Только после того, как совершим его, нас должно волновать, что дальше. Медленно, но верно мы увидим, как продвигаемся по пути, зримо приближаясь, каждый день к становлению тем человеком, каким бы мы хотели быть.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду идти по - своему пути выздоровления, вставая на ту ступень, которая в данный момент находится непосредственно передо мной.



**20 августа**

**Перед лицом смерти**

“Выздоровливая, мы часто сталкиваемся с кризисами, такими, как смерть любимого человека...”

**Основной текст, с. 114**

---

У каждой жизни есть начало и конец. Однако, когда кто-то, из тех, кого мы очень любим, достигает конца своей жизни, нам может быть очень тяжело принять их неожиданный уход навсегда. Мы боимся, что наше горе может быть настолько глубоким, что оно накроет нас с головой - но этого не случится. Наша боль может быть острее чем что-либо из того, что мы припоминаем, но она пройдет.

У нас нет необходимости избегать переживаний в связи с потерей любимого человека. Смерть и печаль - это составляющие полной «жизни по законам жизни». Давая волю этим чувствам, мы более глубоко переживаем как свое выздоровление, так и свою человеческую суть.

Иногда реальность смерти другого человека, дает нам осознать то, что и мы сами смертны. Мы пересматриваем свои приоритеты, ценим все больше, то что наши близкие люди находятся все еще рядом с нами. Наша жизнь и наша жизнь с ними не будут вечно продолжаться. Мы хотим получить все от того, что наиболее важно для нас в жизни, пока это существует.

Мы можем увидеть, что смерть того, кого мы любим, помогает нам укрепить сознательный контакт с Высшей Силой. Если мы помним, что всегда можем обратиться к этому источнику силы, когда мы в беде, мы сможем не терять контакт с ней, не зависимо от того, что происходит вокруг нас.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я приму потерю того, кого люблю, и обращусь к своей Высшей Силе за силой, чтобы принять свои чувства. Я проявлю самую большую любовь к тем в своей жизни, кого люблю, сегодня.

“Наша дружба становится прочнее, и мы все время чувствуем тепло и заботу других выздоравливающих наркоманов, которые делятся с нами опытом выздоровления и новой жизни”.

**IP № 19, «Принятие себя»**

Большинство из нас приходят в Анонимные Наркоманы, практически не имея настоящих друзей. И большинство из нас приходят, не имея ни малейшего понятия 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 учебы.

Наши друзья достаточно нас любят, чтобы сказать о нас правду. Старая поговорка «Правда сделает вас свободным, но сначала она вас выведет из себя», по-видимому особенно относится к дружбе. Это может сделать дружбу трудной. Мы можем обнаружить, что избегаем каких-то собраний, потому что предпочитаем встретить друзей. Мы поняли, все таки, что друзья говорят и действуют в наших интересах. Они желают нам лучшего. Наши друзья принимают нас не зависимо от наших недостатков. Они понимают, что мы все же не безнадежны.

Друзья рядом с нами, чтобы помочь нам, когда мы сами с собой не в ладах. Друзья помогают нам обрести свежий взгляд в отношении событий в жизни и выздоровления. Важно, чтобы мы активно поддерживали дружеские отношения, потому что мы знаем, что выздоравливать в одиночку невозможно.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду благодарен за то, что у меня есть друзья. Я буду хорошим другом.

22 августа

Вклад.

«Мы узнаём о своём духовном росте тогда, когда будем в силах развиваться и помогать другим».

**Основной текст, стр.56**

---

Принести гармонию в этот мир, вложить в него что-то особенное – возможно, это самое высокое вдохновение человеческого сердца. Каждый из нас, независимо от личности, имеет уникальную возможность для собственного вклада.

Так происходит, что на определённом этапе нашего выздоровления мы встречаем того кто достиг нашего уровня, в то время как другой ещё не смог. Не важно, был этот кто-то тем самым человеком, над кем мы смеялись на наших первых собраниях, был ли это душевный и сочувствующий спонсор, или понимающий друг который поддерживал нас в моменты эмоциональных перепадов, этот человек принёс гармонию в этот мир.

Мы благодарны потому что получили дар выздоровления один на всех. И мы отдаём нашу благодарность, свободно делясь с другими всем тем, что получили сами а личное признание может помочь новичку, как только он будет с нами.

Есть много путей, чтобы служить нашему сообществу. Каждый из нас обнаружит, что некоторые вещи мы делаем лучше, чем это могут другие, но вся эта работа на благополучие сообщества важна в равной степени. Если мы желаем служить, то мы уверенно обретём и отдадим То, что нам по душе.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** мой вклад будет полезным и я предложу руку помощи.



**23 августа**  
**решений.**

**Принятие**

«До того, как мы стали чистыми, большинство из наших действий было импульсивным. Сегодня мы стараемся вначале думать и потом действовать».

**Основной текст, стр. 87.**

Жизнь - это цепочка решений, действий последствий. Когда мы принимали наркотики, нашими мыслями обычно руководила наша болезнь, которая приводила к самодеструктивным последствиям. Такой процесс напоминает коварную игру, в которую мы должны играть как можно меньше.

Имея это, многие из нас испытывают большие трудности с принятием решения, связанным с выздоровлением, медленно работая по программе 12 шагов, мы получаем опыт в принятии решений, которые дают положительные результаты. Там, где из-за болезни пострадала наша воля к жизни, мы просили Высшую Силу позаботиться о нас. Мы переоцениваем наши ценности и поступки, пересмотрев наши отношения с теми, кому мы доверяем и просим у Бога разума исправить наши недостатки. Работая шаг за шагом, мы обретаем свободу от болезненного влияния и усваиваем, принципы принятия решений, которым мы следуем во всех наших делах.

Сегодня наши решения и их последствия надо освободить от влияния болезни. Наша вера придает нам уверенность и верное направление для принятия добрых решений, а также силу действовать согласно им. Результатом таких решений становится самодостаточная жизнь.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** я буду использовать принципы двенадцати шагов, чтобы принимать верные решения. Я попрошу мою Высшую Силу помочь мне действовать согласно этим решениям.

**24 августа**  
**воли**

**В поисках Божьей**

“Мы учимся быть осторожными в молитвенных просьбах.”

В активном употреблении мы обычно не молились о том, чтобы знать волю Бога для нас и чтобы иметь силу для ее осуществления. Напротив, большинство наших молитв были о том, чтобы Бог вытащил нас из того хаоса, который мы создали вокруг себя. Мы ожидали чудес по требованию. Такой тип мышления и молитвы меняется, когда мы начинаем на практике применять Одиннадцатый Шаг. Единственный выход из беды, которую мы создали для себя - это подчиниться Силе, более могущественной, чем наша собственная.

В выздоровлении мы учимся принятию. Мы ищем знания воли Бога в своих молитвах и размышлении о том, как нам радоваться стечению обстоятельств, которые происходят нам на благо. Мы прекращаем бороться, отказываемся от представлений о том, какими вещи должны быть, молимся о знании воли Бога для нас и ждем ответа. Ответы обычно приходят без вспышки белого света и не под бой барабана. Обычно ответы приходят со спокойным чувством уверенности, что наша жизнь идет верным путем, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, направляет нас на путь истинный.

У нас есть выбор. Мы можем проводить все свое время в борьбе за то, чтобы все выходило по-нашему или мы можем положиться на волю Бога. Умиротворение можно обрести, принимая превратности и течение жизни.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я откажусь от своих ожиданий, буду искать руководства Высшей Силы и принимать жизнь.

“Мы постепенно достигаем свободы от тяжести обломков нашего прошлого.”

Основной текст, с.50

К тому времени, когда мы начинаем Девятый Шаг, мы уже достигаем волнующей стадии своего выздоровления. Ущерб, нанесенный нашей жизни - это то, из-за чего, в основном, мы стали искать помощи. Теперь у нас есть возможность убрать обломки, оставшиеся от крушения, избавиться от ошибок прошлого и исправить свою жизнь.

Мы потратили много времени и сил на подготовку к этому шагу. Когда мы пришли в АН, видеть обломки своего прошлого нам хотелось меньше всего. Мы начали делать это самостоятельно, с проведения личной инвентаризации. Затем, мы открыли свое прошлое для внимательного изучения немногими избранными: собой, Высшей Силой и другим человеком. Мы взглянули на свои недостатки, источник большей части хаоса в нашей жизни, и попросили о том, чтобы все эти дефекты были устранены. Наконец, мы перечислили ошибки, которые необходимо исправить, для того, чтобы поправить положение - все ошибки - и прониклись желанием сделать это.

Теперь у нас есть возможность сделать исправление ошибок - освободиться от обломков прошлой жизни. Все, что мы до сих пор делали в АН, подвело нас к этому. На этой точке процесса выздоровления Девятый Шаг - это как раз то, что мы хотим делать. С Двенадцатью Шагами и с помощью Высшей Силы мы убираем камни, которые так долго находились на пути нашего прогресса; мы обретаем свободу жить.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я воспользуюсь возможностью исправить свою жизнь. Я испытаю освобождение от обломков моего прошлого.

“Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это”

#### Десятый Шаг

Ежедневный Десятый Шаг сохраняет наше здоровое духовное основание. Каждый член группы задает разные вопросы, но некоторые вопросы оказались полезными почти для всех. Двумя ключевыми вопросами Десятого Шага являются: «Честен ли я сам перед собой, в своих поступках и своих помыслах? И молился ли Я о знания воли Бога для меня и даровании сил для ее осуществления?» Честные ответы на эти два вопроса, дают нам более глубокий анализ проведенного дня.

При обдумывании своих взаимоотношениях с другими людьми, мы можем задать вопрос: «Причинил ли я кому-то сегодня зло прямо или косвенно? Не надо ли мне извиниться перед кем-то за свои ошибки, произошедшие в результате моих действий?» Анализ не будет усложненным, если мы не забудем спросить: «Где я был не прав? Как мне лучше поступить в следующий раз?»

Члены АН часто считают, что их самоанализ включает другие важные вопросы: «Был ли я хорош по отношению к себе? Отдал ли я что-то кому-то, не ожидая ничего взамен? Подтвердил ли я вновь веру в любящую Высшую Силу?»

Десятый Шаг - поддерживающий шаг программы АН. Десятый Шаг помогает нам продолжать жить комфортно в выздоровлении.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я не буду забывать анализировать проведенный день. Если я причинил кому-то вред, я исправлю свои ошибки. Я подумаю о том, как я могу действовать по-другому.





“Нам стало необходимо изменить свои жизненные стереотипы, которые разрушали нас.”

Основной текст, с.22

Активное употребление наркотиков - это неугасимое желание смерти. Каждый из нас культивировал смерть каждый раз, когда мы употребляли. Наш стиль жизни, также, заставлял нас рисковать собой. Жизнь наркомана дешево продается с каждым днем и с каждой дозой.

В выздоровлении, первый образ, который мы меняем, это образ употребления. Остаться чистым - это начало путешествия в новой жизни. Но наше саморазрушительное поведение обычно распространяется гораздо шире, чем просто на употребление. Даже в выздоровлении мы можем еще относиться к себе так, как будто мы никчемны. Когда мы плохо к себе относимся, мы чувствуем себя плохо. А когда мы чувствуем себя плохо, мы ищем облегчения - и, возможно, мы видим его даже в нашем старом решении, наркотиках.

Выбрать выздоровление - значит, выбрать жизнь. Мы каждый день принимаем решение, что мы хотим жить и хотим быть свободными. Каждый раз, когда мы избегаем саморазрушительного поведения, мы выбираем выздоровление.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я выберу жизнь, если выберу выздоровление. Я буду заботиться о себе.



“Наши недостатки растут в темноте, но умирают, если их выставить на свет.”

Основной текст, с.40

Пятый Шаг предлагает нам поделиться своей истинной натурой с Богом, собой и другим человеком. Он не воодушевляет нас на то, чтобы рассказывать всем все свои маленькие секреты о себе. Он не просит нас раскрывать всему миру каждую постыдную или пугающую мысль, которые к нам когда-то приходили на ум. Пятый Шаг просто предлагает нам понять, что наши секреты причиняют нам больше вреда, чем хорошего, когда мы держим их только при себе.

Если мы поддадимся своему нежеланию раскрыть свою истинную природу даже одному человеку, тайная сторона нашей жизни становится более сильной. А когда секреты держат нас под контролем, они вбивают клин между нами, нашей Высшей Силой и вещами, которые мы ценим больше всего в своем выздоровлении.

Когда мы делимся своей тайной сущностью конфиденциально как минимум с одним человеком - спонсором, может быть, или близким человеком - этот человек обычно нас не отвергает. Мы раскрываемся кому-то и получаем вознаграждение в виде приятия. Когда это происходит, мы понимаем, что честно поделиться - это не смертельно; а секреты потеряли свою власть над нами.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я могу разоружить тайны своей жизни благодаря тому, что поделюсь ими с каким-то человеком.

Шаги предлагают нам “Выход из ситуации, в которой царят чувство вины и угрызения совести. Наше будущее будет другим, потому что мы не станем избегать тех людей, кому мы причинили зло. В результате... мы приобретаем новую свободу, способную положить конец нашей изоляции.”

Основной текст, с.48

Многие из нас пришли в Анонимные Наркоманы полные сожаления по поводу прошлого. Наши шаги помогают нам начать устранять эти сожаления. Мы изучаем свою жизнь, признаем, где мы были не правы, делаем исправления своих ошибок и искренне стараемся изменить свое поведение. При этом мы ощущаем радостное чувство свободы.

Больше нам не надо сожалеть о своем прошлом или отрицать его. Как только мы произвели исправление своих ошибок, с тем, что было, покончено по-настоящему и его нет. С этого момента и в дальнейшем, в нас перестает доминировать то, откуда мы пришли.

В АН мы начинаем с нетерпением ждать. Верно, мы живем и остаемся чистыми только сегодня. Но мы считаем, что мы можем начать ставить себе цели, мечтать и ждать радостей, которые дает 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 оглядываешься назад.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Шаги освободили меня от сожаления о своем прошлом. Сегодня я с нетерпением жду свою новую жизнь в выздоровлении.

### **30 августа Поступая хорошо, чувствуешь себя хорошо**

«Мы изучаем свои поступки, реакции и мотивы поведения. Мы часто видим, что поступаем лучше, чем чувствуем.»

**Основной текст, с. 42**

То, как мы относимся к другим людям часто раскрывает состояние нашего существа. Когда мы находимся в мире, мы скорее всего будем относиться к людям с уважением и сочувствием. Однако, когда мы чувствуем себя не в себе, мы ,скорее всего, будем нетерпимо относиться к другим. Когда мы регулярно проводим самоанализ, мы, вероятно, отметим закономерность: Мы плохо обращаемся с людьми тогда, когда мы плохо к себе относимся.

Что может не быть отмечено ни в какой инвентаризации, однако, это другая сторона медали: когда мы хорошо относимся к людям, мы хорошо к себе относимся. Когда мы добавим эту положительную правду к негативным фактам о себе в инвентаризации, то мы начинаем по-другому себя вести.

Когда мы плохо себя чувствуем, мы можем сделать паузу, для того, чтобы помолиться о руководстве и силе. Затем, мы принимаем решение относиться к окружающим нас людям по-доброму, мягко и такую же заботу хотели бы видеть. Решение быть добрым может питать и поддерживать счастье и мир ума, которых мы желаем. И радость, которую мы вдохновляем может поднять настроение людям вокруг нас, в свою очередь, способствовать хорошему состоянию нашего духа.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду помнить, что если я изменю свои поступки, за ними изменятся и мысли.



«Безнадежные жизненные проблемы изменились в хорошую сторону. Наша болезнь пресечена и теперь все стало возможным».

**Базовый текст, с. 102**

Программа АН дала нам больше свободы, чем мы когда-либо мечтали. Иногда, все таки, в повседневной суете мы забываем о том, как много нам дано. Как именно изменилась наша жизнь в Анонимных Наркоманах?

Нижняя граница выздоровления, конечно, свобода от тяги потреблять наркотики. Больше нам не надо тратить весь свой потенциал на то, чтобы удовлетворить наркоманию. Больше нам не надо подвергать себя опасности, унижаться и злоупотреблять собой или другими только ради того, чтобы заполучить очередную «дозу». Чистота сама по себе принесла большую свободу в нашу жизнь.

Анонимные Наркоманы дали нам гораздо больше, чем просто чистота - они нам дали целую новую жизнь. Мы провели инвентаризацию и выявили недостатки своего характера, которые связывали нас так долго, не давая нам жить и получать радость от жизни. Мы признали в этих недостатках, приняли за них ответственность и стали искать направления и силу, которые нам необходимы для того, чтобы жить по-другому. Наша родная группа дала нам особое тепло и поддержку, которые помогают нам жить в выздоровлении. И в довершение всего у нас есть любовь, забота и руководство Бога, к пониманию которого мы пришли в АН.

В ходе повседневного выздоровления мы обычно забываем насколько сильно изменилась наша жизнь в Анонимных Наркоманах. До конца ли мы ценим то, что наша программа дала нам?

**НАПОМИНАНИЕ НА СЕГОДНЯ:** Выздоровление дало мне свободу. Я буду благодарить день с надеждой, благодарный за то, что сегодня все возможно.



**1сентября**

**Настоящие ценности.**

«Мы становимся способными принимать мудрые решения, основанные на наших принципах и идеалах, которые имеют настоящую ценность в нашей жизни».

---

Наркомания дала нам определённую систему навыков и принципов, которые мы применяли в нашей жизни. «Ты ударил меня – гласил один из таких принципов, так получи же сдачи», «Это моё»! Ещё один принцип, образованный нашим заболеванием. Ну, хорошо, для начала это может быть и не моё, но мне это понравилось, поэтому это будет моим. Такие «принципы» едва ли можно назвать ценностями – скорее это рационализация. И уж, конечно, они не помогали нам принимать мудрые решения. На самом деле, изначально они всё глубже и глубже зарывали нас в могилу, из которой мы уже выбираемся сами.

Двенадцать шагов дали нам крепкую надежду таких реальных ценностей, которые помогают нам жить в гармонии с самими собой и окружающим миром. Наша вера не в нас самих, наших семьях или нашем окружении, а в Высшей Силе, и осозная это, мы растём, достаточно уверенно, чтобы доверять нашим друзьям, семьям и даже самим себе. Мы учимся быть честными во всём и мы учимся воздерживаться от того, что можно утаить. Мы учимся отвечать за наши поступки. Выражения «это моё» заменяется духом беспомощности. Вот те ценности, которые помогают нам стать ответственной продуктивной частью жизни вокруг нас. И теперь уже, не закапывая нас всё глубже в могилу. Новые приоритеты и ценности возвращают нас в живущий мир.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я благодарен, за ценности которые принял, я благодарен за способности, которые дали мне, чтобы принимать мудрые добрые решения, будучи ответственным, продуктивным членом общества.

**2сентября.**

---

«Ежедневная работа по программе Двенадцати шагов изменяет нас, уводит от состояния, в котором мы находились, и препоручают Высшей Силе».

---

Кем мы были и кем мы стали? Есть два варианта ответа на этот вопрос, один очень простой: Мы пришли в НА как зависимые люди, так как наша зависимость убивала нас. В НА мы освободились от нашей одержимости наркотиками и их компульсивного использования, и наша жизнь изменилась.

Но это только вершина айсберга. Кем же мы были на самом деле? В прошлом мы были людьми «без царя в голове». Мы ощущали безысходность и не видели смысла жизни. Нас не удовлетворяла жизнь более чем, наших друзей, соседей или наши семьи.

А кем мы все таки становимся? Сегодня мы не только зависимые люди, сохраняющие чистоту, а люди, имеющие цели и Силу большую, чем мы сами. Через ежедневную медитацию и работу по программе 12 шагов мы начали понимать, как наша зависимость извратила наши чувства, мотивацию и поведение. Постепенно деструктивная сила нашей болезни была заменена созидательной энергией Высшей Силы.

Выздоровление, значит больше чем ощущение – это накопление энергетического потенциала. Мы сделали больше чем просто освободились от дурных привычек; мы становимся новыми людьми, ведомыми Высшей Силой.

---

**Только сегодня:** Мне необходимо руководство, чтобы стать новым человеком сегодня я сойду со своего старого пути и приближусь к моей Высшей Силе.

**3 сентября**

---

«Смирение позволяет нам развиваться в атмосфере свободы и снимает страх, что наши коллеги по работе, семьи и друзья узнают, что мы являемся наркоманами».

---

Многие из нас возможно ещё не поняли, что анонимность – это духовная основа всех наших традиций. Мы удивлялись как это может быть? Каким образом анонимность связана с нашей духовной жизнью?

Самым прямым! Сохраняя и культивируя нашу анонимность, мы получаем духовное вознаграждение в полном смысле этого слова. Есть великая добродетель в том, что мы делаем добрые дела для кого-то, но этот кто-то об этом не знает. По той же причине, если мы не будем поддаваться импульсу, гордо крикнуть на весь мир, что мы члены НА, давая понять каждому, насколько мы замечательны, ценность нашего выздоровления будет намного большей.

Выздоровление это подарок, который мы получили от Силы намного большей, чем мы сами и это не только наша собственная заслуга, о чем не стоит забывать, соблюдая нашу анонимность. Мы приходим к смирению и получаем чувство благодарности. Выздоровление-само по себе уже является наградой; и публичное признание не сделает его ценность больше, чем оно имеет на самом деле.

---

**Только сегодня:** выздоровление-это награда, я не хочу признаваться публично. Я сохраняю свою анонимность, и буду следовать ей.

«Мы пытаемся помнить, что когда мы возмещаем ущерб, мы делаем это для самих себя».

**Основной текст, стр.40.**

---

Пока мы являемся должниками мы испытываем душевное беспокойство из-за вещей которые нам не нужны. Мы несём лишний груз невысказанных извинений, негодования или раскаяния. Это как будто жить в не прибранном доме. Конечно мы можем его покинуть и нам не придется смотреть на беспорядок, или мы можем перешагнуть через груды мусора и внушить себе, что его нет. Но закрывая глаза на беспорядок , мы его не устраним. В конце концов, останутся грязными тарелки, пол и переполнение мусорные вёдра и всё будет ждать наведения чистоты.

Имея духовный хаос жить так же тяжело как и в неустроенном доме. Нам, кажется, что мы всегда спотыкаемся о вчерашние остатки, каждый раз, когда мы разворачиваемся и пытаемся куда-то пойти, всегда какое-то препятствие находится на нашем пути. Чем больше мы пренебрегаем нашей ответственностью возместить ущерб, тем больше хаоса становится в нашей душе. И мы не можем никого нанять для его устранения. Мы сами должны выполнить эту работу.

Мы получаем глубокое чувство удовлетворения, когда сами что-то исправляем. Как если мы чувствовали после уборки дома, наслаждаясь сиянием солнца через чисто вымытые окна, так и наши души будут радоваться нашей свободе, чтобы во истину насладиться нашим выздоровлением. И когда уже один большой беспорядок убран всё, что нам нужно сделать, это убрать за собой и двигаться дальше.

---

**Только сегодня:** Я выброшу всё, что засоряет мою душу и исправлю то, что должен исправить.

«Мы обнаруживаем, что страдаем от заболевания, а не от моральных затруднений. Мы неизлечимо больны, но всё не так уж плохо».

**Базовый текст, стр.16.**

---

Для многих из нас НА был ответом на личную озабоченность создавшимся положением. Мы задавались вопросом , почему мы чувствовали себя одинокими даже в толпе? Почему мы сделали столько много безумных, само разрушающих вещей? Почему мы столько времени так плохо чувствовали себя? И почему в нашей жизни был такой беспорядок? Мы думали, что мы безнадежно плохи, а возможно безнадежно безумны.

Поскольку это так, то для нас стало огромным облегчением узнать, что мы страдаем от заболевания наркомания – вот был источник наших проблем. Потом мы узнали, что эту болезнь можно остановить, на определённом этапе, и начинать выздоровление.

Сегодня, когда мы видим симптомы нашего заболевания, отражающегося на нашей теперешней жизни, нам не следует унывать. В конце концов, это выздоровление, а не моральная дилемма. Мы можем быть благодарными, что сможем выздороветь от болезненной зависимости через применение программы НА Двенадцать шагов.

---

**Только сегодня:** Я благодарен, что я выздоравливаю, а не нравственная дилемма. Я продолжу лечение болезненной зависимости, применяя программу НА.

**6 сентября**  
**собраний.**

## **Регулярное посещение**

«Из опыта группы мы знаем, что те, кто регулярно ходят на наши собрания, остаётся чистым».

**Основной текст, стр.9.**

---

Программа NA даёт нам новый образ жизни. Одним из основных принципов его является регулярное посещение собраний. Для вновь пришедшего, «чистота»-это качественно новый опыт. Всё, что однажды было знакомо, изменилось. Старые люди, места и вещи, которые служили как реквизиты на сцене нашей жизни – всё это ушло. Появляются новые стрессовые ситуации, которые не спрятать под маской наркомании. Вот почему мы часто рекомендуем новичкам посещать собрания каждый день. Не важно, что случается, какой сумасшедший выдаётся день, мы знаем, что наши ежедневные собрания ждут нас. Там мы можем получить новые контакты с другими выздоравливающими наркоманами, с людьми, которые знают, потому, что они прошли через это сами. Ни одного дня не должно пройти без облегчения, которое мы можем получить, только от такого содружества.

По мере того, как мы продвигаемся, сами в своём выздоровлении, мы получаем те же преимущества от регулярного посещения собраний. Независимо от того, сколько времени мы были «чистыми», мы никогда не перестанем быть зависимыми. Конечно, может быть мы и не сразу бросим наркотики, как только прекратим посещение собраний на несколько дней. Но чем регулярнее мы посещаем NA, тем в большей степени мы закрепляем своё название как «выздоровливающие» наркоманы. И каждое собрание помогает нам продвигнуться дальше от возобновления употребления наркотиков.

---

**Только сегодня:** Я приму обязательным сделать регулярным посещение собраний частью моего нового образа жизни.

**7-сентября**  
**прощение.**

**Негодование и**

«Если и случается что-нибудь плохое, программа учит нас прощать».

---

В НА ,мы начинаем мирно общаться с окружающими нас. По крайней мере здесь мы не одиноки. Только свобода от изоляции соразмерна: Тому как мы взаимодействуем с людьми, а чаще всего мы находим кого-то шагающего в наших башмаках. И чаще такое негодование рождается именно при таких обстоятельствах.

Само по себе негодование оправданно оно или нет, есть опасный путь, мешающий нашему выздоровлению. Ведь долгое время мы давали убежище обидам, более того приходя они, в конце концов, отравляли нас. Оставаясь чистыми, мы должны с особой способностью избавляться от наших обид, способными прощать. Мы впервые, обнаруживаем эту способность работая с 8- м и 9- м шагами, и регулярно выполняя Десятый шаг мы сохраняем это.

**Только сегодня:** Я отпущу негодование, Сегодня если Я обижусь Я буду прощать, зная, что мне самому необходимо прощение

**8 сентября**

**Сопротивление**

«Главное не терять веры, когда мы начинаем сопротивляться и включать упрямство».

**Основной текст, стр.34.**

---

Многие из нас прожили свою жизнь в упрямстве. Наш первый ответ на любые указания обычно был негативным. Обычно отклонение любого авторитетного мнения является дефектом характера многих наркоманов.

Тщательный самоанализ может показать нам как мы реагируем на мир вокруг нас. Мы должны спросить себя, оправдано ли наше упрямство против людей, службы, учреждений. Если мы будем писать достаточно долго, то мы обычно проходим то, что делали другие и открываем наше собственное участие в своих делах. Мы обнаруживаем, что мы совершенно неадекватно реагировали на людей в ситуациях, в которых оказывались сами.

Регулярный опрос самих себя позволяет нам узнать, какими способами мы реагируем на жизнь и увидеть, склонны ли мы к “хроническому бунтарству”. Иногда мы обнаруживаем, что вроде бы мы устанавливаем хорошие отношения с людьми, а на самом деле, в нас затаивается злоба против авторитета. И если от этого не избавиться, то такая ненависть может помешать нашей программе выздоровления.



В процессе самоанализа мы оправдываем, оцениваем и изменяем наши образцы поведения. Этим мы не сможем изменить мир, но мы можем изменить нашу реакцию на него.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я хочу освободиться от охватившего меня чувства бунтарства. Перед тем как действовать, Я проанализирую самого себя и подумаю о своих истинных ценностях.

**9 сентября**

**Наступая в глину.**

«Одно из са

доверяем им, позволяя им любить нас, пока мы не сможем полюбить себя. Мы ожидаем от них, что они ещё помогут.

Многие из н

пас подавлять. Мы видим, что эти выздоравливающие наркоманы вовсе не так уж идеальны. Как мы можем им доверять?

Затем сиян

к их обычному опыту выздоровления и использовать его в нашей  
собственной программе.

---

Правда леж

Только сег

10 сентября

---

“Мы узнаём, что когда мы чувствуем себя одинокими, простое крепкое объятие может всё изменить”

**Базовый текст, стр.88**

---

дух.

несомненно, выразят глубину наших чувств и помогут в большей степени проникнуть в сердце страждущего, чем это могли бы сделать слова.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду присутствовать с тем, кого Я люблю, обниму его и выслушаю с сочувствием.

Возможно,

Но иногда в

Когда те, ко

**11 сентября**

---

“Мы учимся быть гибкими в суждениях...По мере того, как открываются новые факты, касающиеся нашей болезни, мы чувствуем себя лучше”.

**Базовый текст, с.98**

---

Раньше слово «гибкость» не было частью нашего лексикона. Мы были одержимы одним удовольствием от наркотиков и были не чувствительны к более мягким, изысканным удовольствиям мира, окружающего нас. Наша болезнь превратила саму жизнь в угрозу смерти, угрозу, которую мы всё больше и больше не чувствовали. Наконец, мы стали хрупкими. С малейшим дуновением ветра жизни мы стали окончательно сломлены, разбиты, не имея других шансов, кроме того, как сдаться.

Но прекрасная ирония выздоровления состоит в том, что, смирившись с нашей судьбой, мы обрели гибкость, которую потеряли во время употребления наркотиков, когда её отсутствие уничтожало нас. Мы вернули себе способность прогибаться под ветром жизни, оставаясь устойчивыми. С каждым его дуновением мы ощущаем

любящее, заботливое поглаживание нашей кожи, к чему ранее мы были совершенно бесчувственны, как будто на нас обрушивался шторм.

Ветры жизни каждый момент приносят новый воздух на нашем пути, а вместе с ними приходят новые удовольствия, совершенно различные. Когда мы прогибаемся под ветром жизни, мы чувствуем, слышим, ощущаем и понимаем всё, что, предлагается нам. И когда дуют новые ветры, мы чувствуем по-новому.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Высшая сила, помоги мне прогнуться под ветром жизни. Сделай меня гибким.

«Моя жизнь представляется в виде круговорота, и поэтому я нахожу для себя более комфортное состояние, не невротическую, а обновлённую жизнь, даже если вокруг существуют наркотики».

**Базовый текст, с.262**

---

Есть ли на самом деле жизнь без наркотиков? Вновь пришедшие уверены, что они обречены вести нудное существование, как только они прекратят употребление. Этот страх далёк от реальности. НА открывает дверь в новый образ жизни для наших членов. Единственная вещь, которую мы теряем в НА – это наше рабство по отношению к наркотикам. Мы приобретаем новых друзей, время заниматься любимыми делами, способность стабильно работать, и даже возможность получить образование, если мы этого так желаем. Мы можем начинать новые проекты и видеть их в действии. Мы можем идти танцевать и при этом удобно себя чувствовать, даже если у нас две левых ноги. Мы начинаем вкладывать деньги в путешествия, даже если у нас две левых ноги. Мы начинаем вкладывать деньги в путешествия, даже если туристический лагерь находится неподалёку. Выздоровливая, мы приобретаем новые интересы и по-новому проводим время. Мы не боимся мечтать.

Жизнь стан

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я могу жить благополучной, удобной жизнью – жизнью о которой раньше я не мечтал. Выздоровление открыло мне новые горизонты и вооружило меня всем необходимым для исследования их.

**13 сентября**

---

«А теперь невозможно описать словами чувство духовного осознания того, что мы получаем, когда отдаём что-то, пусть даже совсем немногое, другим людям».

Иногда нам кажется, что мир настолько не совершенен, что мы даже забываем увидеть в нём, что ни будь интересное. Мы думаем: «В конце концов, я один ничего не могу сделать». Не зависимо от того, насколько велики наши желания, что мы хотим чего-то глобального, или они касаются нашего собственного благополучия и выздоровления, эта задача

представляется для нас непосильной. «Так много надо  
сделать,



**14 сентября**

---

«В конце концов, мы убеждаемся, что должны стать честными, в противном случае мы снова будем употреблять наркотики».

---

У каждого из нас есть секреты, верно? У некоторых они маленькие, и при раскрытии могут вызвать только наибольшее смущение. Некоторые имеют большие секреты, затрагивающие целиком наши жизни, покрытые густой, чёрной тьмой. Большие секреты могут представлять более очевидную и явно опасность для нашего выздоровления. Но маленькие секреты также вредны, но в более скрытой форме, возможно потому, что мы думаем, что они «безобидные».

Большие или маленькие, наши секреты являются духовной территорией, которую мы не хотим «сдавать» для нашего выздоровления. Чем дальше мы оставляем кусочки нашей жизни нетронутыми, тем больше ревностно мы оставляем наше «право» опираться на них, тем больше вреда мы наносим себе. Постепенно «потайные» зоны нашей жизни начинают расширяться, захватывая всё больше и больше духовного пространства.

Какими бы ни были секреты в нашей жизни, рано или поздно они приведут нас на прежнее место. Мы должны выбрать – либо мы полностью раскрываемся на наших собраниях, либо мы потеряем наше выздоровление.

---

**Только сегодня:** я желаю такого выздоровления, при котором я буду полностью откровенен при выполнении программы. Сегодня я поговорю с моим спонсором и раскрою мои секреты, большие и маленькие.

**15 сентября**

**Заполняя пустоту.**

«...мы думаем, что, если нам будет достаточно пищи, секса и денег, мы будем удовлетворены, и все будет хорошо».

**Основной текст, стр. 77.**

---

Употребляя наркотики, мы чувствовали, что их у нас никогда не было достаточно, так же как денег или секса, или что-то ещё. Даже слишком много никогда не было достаточно. Внутри нас была духовная пустота. И хотя мы старались как могли, чтобы заполнить пустоту сами, мы никогда не добивались успеха. В конце концов, мы поняли, что нам не хватало сил, чтобы заполнить её. Здесь нужна Сила, могущественнее, чем наша, чтобы сделать это.

Так мы прекратили употребление и перестали стараться заполнить пустоту. Мы обратились к нашей Высшей Силе с просьбой позаботиться о нас, дать нам верное направление. Мы полностью подчинились ей, проложив дорогу для начала процесса заполнения нашего внутреннего вакуума. Мы перестали хвататься за вещи и начали получать бесплатные подарки любви от Высшей Силы. Медленно наша внутренняя пустота заполнялась.

Сейчас, когда мы получили подарок любви от Высшей Силы, что нам делать с ним? Если мы вцепимся в него со всей силы все сразу, то сломаем его. Мы можем помнить, что любовь растёт только тогда, когда она разделена. Мы можем удерживать этот подарок только бесплатно раздавая его. Мир наркотической зависимости- это мир, в котором все забирается и ничего не отдаётся. Какой же мир выбираем мы?

---

**Только сегодня:** Я выбираю жизнь, наполненную выздоровлением. Я отмечу мой сознательный контакт с Богом, поделившись с другими тем, что было дано мне.

«Эмоциональное равновесие является одним из первых результатов медитации, и наш опыт подтверждает это».

**Базовый текст, стр.45.**

---

Хотя каждый из нас определяет понятие «эмоциональное равновесие» немного по-разному, всем нам необходимо найти его. Эмоциональное равновесие может означать обретение и сохранение положительного взгляда на жизнь, независимо от того, что может происходить вокруг нас. Для некоторых это может означать понимание наших эмоций, что позволяет нам отвечать, но не реагировать на наши чувства. Это может означать, что мы переживаем, наши чувства настолько интенсивно, насколько возможно, и в тоже время смягчаем их чрезмерное проявление.

Эмоциональное равновесие приходит с опытом через молитвы и медитации. Мы успокаиваемся и делимся нашими мыслями, надеждами и чаяниями с Богом. Затем мы ждём, пока он поведёт нас и даст нам силу действовать в этом направлении.

В конечном итоге, мы приобретаем больше опыта в восстановлении баланса; и самые тяжёлые эмоциональные колебания, которые мы раньше испытывали, начинают выравниваться. Мы развиваем способности, позволять другим выражать свои чувства; нам не нужно осуждать их. Мы полностью выражаем нашу собственную гамму эмоций.

---

**Только сегодня:** через регулярные молитвы и медитации, я открою, что означает для меня эмоциональное равновесие.

**17 сентября.**

**Двигаясь дальше Пятого**

**Шага.**

«МЫ можем думать, что мы сделали уже достаточно, написав о нашем прошлом. Но мы не можем допустить этой ошибки».

**базовый текст, стр.45.**

---

Некоторые из нас не очень хотят прописывать наш Четвёртый Шаг; другие же просто одержимы этим. К возрастающему смятению нашего спонсора, мы анализируем себя снова и снова. Мы открываем всё возможное, чтобы познать, почему мы были такими, какими были. Мы считаем, что думать, писать и рассказывать о нашем прошлом – этого достаточно. Мы не слышим ни одной рекомендации нашего спонсора быть полностью готовыми избавиться от недостатков или возместить ущерб, который мы причинили. Мы просто больше пишем об этих недостатках и радостно делимся с другими своим новым прозрением. Наконец, наш измученный спонсор перестаёт нас слушать и дистанцируется от нас.

Казалось бы, в такой кульминационной точке развития сценария находились многие из нас. Обдумывая, описывая и рассказывая о том, что было плохого с нами, мы чувствовали, что всё это было под контролем. Рано или поздно, только, мы осознавали, что запутались в наших проблемах, и не было видно никаких решений. Мы знали, что если мы хотим жить по-другому, нам нужно двигаться дальше Пятого Шага, работая по программе. Мы приходим к убеждению избавиться от изъянов в нашем характере с помощью Высшей Силы. Мы исправляли те дефекты характера, на которые реагировали другие люди. И только тогда мы начали ощущать свободу пробуждающего духа. Сегодня мы уже больше не жертвы; мы свободны, чтобы двигаться дальше в нашем выздоровлении.

---

**Только сегодня:** Каждый из Шагов Четвёртый и Пятый в отдельности не приведут к эмоциональному и духовному выздоровлению. Сначала я пройду их, а затем буду действовать согласно им.

**18 сентября**  
**отношения.**

**Честные**

«Одно из самых значительных и глубоких изменений в нашей жизни происходит в области личностных отношений».

**Базовый текст, стр. 55.**

---

Выздоровливая, мы вступаем в более тесные и дружеские отношения, чем те, которые мы имели раньше. Со временем мы всё больше тяготеем к тем, кто в конечном итоге становится нашими друзьями, нашим спонсором и нашими спутниками жизни. Разделённый смех, слёзы, страдания приводят к взаимоуважению и непреходящей эмпатии. ( Способность сопереживать.)

Что же нам тогда делать, когда мы видим, что мы несогласны с нашими друзьями во всём? Мы можем обнаружить, что не разделяем те же самые музыкальные вкусы, как наши друзья, или то, что мы не согласны с нашей второй половиной в том, как расставлена мебель в комнате, или видим, что мы голосуем не так как спонсор на собраниях. Означает ли конфликт, что дружба, брак, или спонсорство окончены? Нет.

Такого рода конфликты не единственны в серьёзных взаимоотношениях, они также указывают на то, что оба человека являются эмоционально здоровыми и честными людьми. В любых взаимоотношениях, где два человека соглашаются абсолютно во всём, наиболее вероятно, что только один из них делает то, что думает. Если мы отдадим в жертву наши честность и сплочённость чтобы избежать конфликтов разногласий, мы отдаём самое лучшее из того, что привнесим в наши отношения. Мы в полной мере испытываем чувство партнёрства с другим человеком, когда мы полностью честны.

---

**Только сегодня:** я принимаю то, что каждый из нас уникален по-своему. Сегодня я буду работать над собой.

**19 сентября**  
**Содружество.**

«В НА наша радость умножается, когда мы делимся опытом хороших дней: наши разочарования учат нас, когда мы делимся плохим. Первое время в нашей жизни, мы не хотим иметь опыт собственного одиночества».

---

**IP №.16, Для новичков.**

Когда мы используем Шаги и другие инструменты программы для работы с нашими трудностями, мы становимся способными испытывать удовольствия и радость жизни, оставаясь «чистыми». Но наши радости проходят слишком быстро, если мы не делимся ими с другими, в то время как трудности, возникающие отдельно, остаются с нами надолго. В сообществе НА мы очень часто умножаем наши радости и делимся со всеми нашими невзгодами.

Мы, наркозависимые – испытываем удовольствие от выздоровления, которое может оценить только другой, нам подобный. Участники сообщества понимают, когда мы с гордостью рассказываем им о выполненных сегодня обязанностях, о теплоте, которую чувствуем мы, показывая разорванные отношения, об облегчении, которое мы переживаем, не принимая наркотики в течении дня. Когда мы делимся нашими чувствами с выздоравливающими наркоманами, и они отвечают нам взаимностью, радость наша безгранична. Этот же принцип применяется и у выздоравливающих наркоманов. Разделяя с

каждым членом NA все наши чаяния и переживания, мы облегчаем свой груз проблем.

Содружество, которое мы имеем в NA очень ценно. Находясь рядом, мы преумножаем радость и уменьшаем бремя жизни в нашем выздоровлении.

---

**Только сегодня:** Я разделяю мою радость и невзгоды с другими выздоравливающими наркоманами. Я благодарен за крепкие узы дружбы в NA.

---

**20 сентября**

**Смелость измениться.**

«Боже, даруй мне разум и душевный покой, принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что я могу, и мудрость отличить одно от другого».

**Молитва о душевном покое.**

---

Выздоровление требует перемен, а перемена означает делать всё по-другому. Проблема в том, что многие из нас сопротивляются этому; то, что мы делаем может не срабатывать, но, по крайней мере, мы с этим знакомы. Требуется смелость, чтобы шагнуть в неизвестное. Как же нам обрести эту смелость?

Мы можем осмотреться вокруг на собраниях NA. Здесь мы видим других, которые уже поняли, что им нужно изменить всё, что они раньше делали, и в этом они уже преуспели. Дело не в том, что помощь успокаивает наш страх перед переменой, которая кажется катастрофой, но даёт так же преимущество их собственного опыта, который работает, и мы его можем применять самостоятельно.



Мы можем также взглянуть на опыт собственного выздоровления. Даже если пока этот опыт был ограничен прекращением употребления наркотиков, мы все же сделали выбор перемен в нашей жизни – перемен к лучшему. К каким бы аспектам нашей жизни мы не применяли систему 12 шагов, мы всегда видели, что честность намного лучше скрытности, а выздоровление берёт верх над зависимостью.

Наш собственный опыт и опыт других участников программы NA говорит нам, что «изменить себя» - это большая часть того, что может предложить выздоровление. Программа 12 шагов даёт нам направление и силу, которая нужна нам для перемен. Нам нечего бояться.

---

**Только сегодня:** Я приветствую перемену. С помощью моей Высшей Силы я найду способ изменить всё, что я могу.

## **21 сентября**

### **Молитва.**

«Мы приобретаем опыт молитвы, и нам надо помнить, что опыт приходит со временем».

---

Многие из нас пришли к выздоровлению, не имея опыта молиться и волнуясь о том, что не знали «нужных слов». Некоторые из нас помнили слова, выученные в детстве, но не были уверены, верили ли мы в эти слова. Каким бы ни был наш личный опыт, в выздоровлении мы старались найти слова, которые бы шли искренне от самого сердца.

Обычно первая молитва, которую мы стараемся произнести – это обращение к Высшей Силе с просьбой помочь нам оставаться «чистыми» каждый день. Мы можем просить о направлении и силе, или просто молиться, чтобы познать волю Бога. Если мы чувствуем, что

запинаемся во время молитвы, или не находим правильных слов, мы можем попросить других участников рассказать нам, как они учились молиться. Не важно, молимся ли мы в радости или в нужде, самое главное – это продолжать прилагать усилия.

Наши молитвы обретут форму по мере накопления опыта в Двенадцати шагах и с нашим собственным пониманием Высшей Силы. С укреплением нашей связи с Высшей силой, мы молимся всё увереннее. Со временем молитва становится источником силы и комфорта. Мы страстно желаем найти этот источник.

---

**Только сегодня:** Я знаю, что молитва может быть простой. Я начну молиться, и буду применять это на практике.

**22 сентября**

**Сохраняя дар.**

«Жизнь приобретает новое значение, когда мы открываем в себе такую способность.

**Вазовый текст, стр.102.**

---

Пренебрежение нами выздоровлением всё равно, что пренебрежение любым другим подарком, который мы получили. Допустим, кто-то подарил вам новую машину. Оставьте ли вы её надолго в гараже, пока у неё не прогниют шины? Может быть будете ездить, совершенно не ухаживая за ней, пока она не примет нерабочий

вид? Конечно нет. Вы очень потрудитесь, чтобы сохранить в хорошем состоянии такой дорогой подарок.

Выздоровление- это такой же подарок, и мы должны заботиться о нём, если хотим сохранить его. Для этого есть обычный, рутинный график. Он включает посещение собраний и разнообразные формы деятельности. Нам предстоит делать немного дневного очищения – Десятый Шаг – и, если это необходимо, возвращаться к Четвёртому Шагу и полностью проходить его. И если мы будем благодарить Бога каждый день, то мы сохраним этот дар выздоровления.

Выздоровление – это такой подарок, который растёт, когда его дают. И пока мы будем отдавать его, мы не сможем его сохранить. Но делаясь нашим выздоровлением с другими, мы делаем его более ценным.

---

**Только сегодня:** Моё выздоровление- это подарок. И я хочу сохранить его. Я сделаю всё необходимое и поделюсь своим выздоровлением с другими.

---

**24 сентября**

**Рост в понимании Бога.**

«Единственное, что мы предлагаем, так это чтобы Сила эта была любящей, заботливой и более могущественной, чем наша собственная. Нам не обязательно быть религиозными, чтобы принять эту идею. У нас могут возникнуть трудности с этим , но оставаясь непредвзятыми, рано или поздно, мы найдём помощь, в которой нуждаемся.

В процессе жизни наше понимание Бога будет меняться. В самом начале выздоровления представление о нём не такое, как через несколько месяцев «чистоты», и оно также будет другим, когда мы остаёмся «чистыми» несколько лет.

Наше первоначальное представление о Силе, большей чем наша, наиболее вероятно будет ограничено. Мы думаем, что Сила поможет нам только оставаться «чистыми» и ничего более. Мы можем колебаться перед молитвой из-за того, что чувствуем ограничения в том, о чём просить у Высшей Силы: О, это так всё ужасно, что дальше Бог не сможет ничего сделать», или мы скажем: «У Бога много людей, чтобы заботиться о них. У него нет времени на меня».

Но по мере роста в нашем выздоровлении, растёт и понимание Бога. Мы начинаем видеть, что сами очерчиваем границы для Большой любви и милости только потому, что отказываемся смотреть на вещи шире. Любящий Бог, к которому мы приходим в нашей вере, бесконечен, и сила, и молитва, которые мы находим в нём, разделены почти с каждым выздоравливающим наркоманом в мире.

---

**Только сегодня:** Бог, к которому я пришёл, имеет безграничную любовь и заботу. Я искренне уверю в Бога, который намного больше, чем любая проблема, которая может возникнуть у меня.

Мы можем испугаться того, что, соприкосновение с нашими чувствами неожиданно вызовет непреодолимую цепную реакцию боли и панического страха».

**Базовый текст, стр. 29.**

---

Обычная жалоба у всех работая по Четвёртому шагу, это то, что он заставляет нас болезненно воспринимать наши недостатки в характере. Мы можем подумать, что споткнёмся в нашей программе по выздоровлению. Будучи открытыми и честными, мы найдём нужные ресурсы для продолжения работы.

Не осознанное понимание наших изъянов, которые приносят большинство страданий – это изъяны сами по себе. Когда мы употребляли наркотики, мы чувствовали только их; мы могли игнорировать страдания, которые были вызваны нашими собственными дефектами. Сейчас когда наркотики ушли, мы чувствуем эту боль. Отказ понять источник наших мучений еще не означает, что они закончились; отрицая их, мы защищаем боль, тем самым, делая её сильнее. 12 шагов помогают нам справиться с бедой, вызванной нашими недостатками, через работу непосредственно с самими недостатками.

Если нам больно от наших дефектов, мы можем напомнить себе о кошмарной зависимости, о кошмарах, от которых мы уже пробудились. Мы можем вспомнить надежду на освобождение, которую нам дал Второй Шаг. Мы можем заново обратить нашу волю и жизнь через Третий Шаг к Богу нашего разума. Наша Высшая Сила делает всё возможное для нас, давая нам помощь в работе с остальными из Двенадцати Шагов. Мы не должны бояться собственных чувств. Только сегодня, мы можем продолжить наше выздоровление.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я не буду бояться моих чувств. С помощью Высшей Силы Я продолжу моё выздоровление.

«Если мы будем осуждать ошибки других людей, то это не сделает нас лучше».

**Базовый текст, стр.37**

---

Как легко искать недостатки у других! И это вполне объяснимо, дефекты которые мы очень легко видим у других - это те же самые дефекты, которые присутствуют в нашем характере. Мы можем заметить у нашего лучшего друга тенденцию тратить слишком много денег, но если мы посмотрим на те же самые привычки у себя, то, возможно, заметим такую же склонность. Мы можем решить, что наш спонсор слишком занят работой, но обнаружим также, что мы сами не провели ни одного выходного вместе с нашими семьями за последние три месяца.

То, что нам не нравится в наших друзьях, что нам не нравится в нас самих. Это наблюдение мы можем обратить на пользу себе. Когда нам захочется осудить кого-то другого, мы можем перенаправить этот импульс таким образом, чтобы яснее увидеть наши собственные недостатки. Всё, что мы видим, будет направлять наши действия вперёд к выздоровлению и поможет нам стать эмоционально здоровыми и счастливыми людьми.

---

**Только сегодня:** Я загляну подальше, чем недостатки других и признаю свои собственные.

**27 сентября**

**Прямая поддержка.**

«В наших саморазрушающихся личностях есть нечто такое, что кричит о нашей несостоятельности.

**Базовый текст, стр. 77.**

---

“Какой я несчастный, Боже мой; только взгляните на меня, моя жизнь- это сущий ад!” Многие из нас пришли в НА, печально повторяя эти слова много раз.

Жизнь уже больше не такая. Конечно, иногда мы спотыкаемся; а временами даже падаем. Иногда появляется чувство, что мы не можем двигаться дальше, как бы ни старались. Но правда лежит в том, что другие выздоравливающие наркоманы в НА способны протянуть руку помощи, и мы можем всё начать сначала.

Больше уже мы не говорим: «Я - неудачник и ни на что не способен». Скорее это будет звучать так: «Чёрт возьми! Я опять наступил на те же грабли. Очень скоро я научусь, как вовремя их заметить». А пока мы можем продолжать случайно падать, но мы уже знаем, что нам всегда помогут опять встать на ноги.

---

**Только сегодня:** если я начну с горяча плакать, я вспомню, что есть всегда способ, чтобы двигаться вперёд. Я приму воодушевление и поддержку от всех моих друзей в НА.

**28 сентября**

**Надежда.**

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

**Базовый текст, стр. 92.**

---

Когда мы употребляли наркотики, отчаяние было нашим неотступным спутником. Им был окрашен каждый момент нашей жизни. Наш прошлый опыт активной зависимости и породил это самое отчаяние: как мы ни старались сделать нашу жизнь лучше, мы все глубже погружались в трясины. Любые малейшие попытки контроля часто заканчивались неудачей. По сути дела, признание нашего бессилия в Первом Шаге явилось признанием отчаяния.

Шаги Второй и Третий постепенно вывели нас из этого отчаяния и подарили нам надежду, теперь уже попутчика – выздоравливающего наркомана. Смирившись с тем, что множество наших усилий и попыток изменить жизнь закончились неудачей, мы пришли к вере, что есть такая Сила, намного большая чем наша собственная. Мы искренне верим, что эта Сила поможет нам. Мы практикуем Шаги Второй и Третий для укрепления нашей надежды на лучшую жизнь, вновь обращаясь к этой силе за помощью и чем чаще в нашей жизни мы доверяем Высшей Силе, отчаяние, порожденные нашей прошлой жизни, постепенно исчезли.

---

**Только сегодня:** Я ещё раз обращусь к моему Третьему Шагу. Я знаю, что с Высшей Силой в моей жизни есть надежда.



**29 сентября**

**Только сегодня.**

«Если мы перестаём жить по Программе каждый день, то наши проблемы чрезмерно возрастают».

---

«Только сегодня – это позитивная мысль. Если мы постараемся вернуться в прошлое, то нас охватят болезненные и беспокоящие воспоминания. Уроки, извлечённые из нашего употребления наркотиков – это не учителя, которых мы ищем для выздоровления. Жизнь в завтрашнем дне означает проживание в страхе. Мы не можем увидеть наше неизвестное будущее, и неуверенность порождает беспокойство. Наша жизнь подавляет нас, если мы тебруем фокус сегодняшнего дня.

Жить сейчас – означает быть свободным. В этот момент мы, знаем, что мы в безопасности. Мы не употребляем наркотики, и у нас есть всё, что нам нужно. Более того, жизнь происходит здесь и сейчас. Прошлое уже ушло, а будущее ещё не наступило, и наши беспокойства не изменят ничего. Сегодня мы можем наслаждаться нашим выздоровлением, сейчас, каждой минутой.

---

**Только сегодня:** Я остаюсь здесь и сейчас. Сегодня, в этот момент, я свободен.

**30 сентября**

---

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

---

Снова и снова мы пытались оправдывать ожидания тех, кто нас окружает. Может быть мы выросли, думая, что с нами будет всё в порядке, если мы получаем хорошие отметки в школе, убираем комнату, или одеваемся подобающим образом.

Сейчас, выздоравливая, нас принимают такими, какие мы есть. Наша истинная ценность для других – оставаться самими собой. По мере работы в программе «Двенадцать Шагов мы учимся принимать себя такими, какие мы есть. И тогда, когда это происходит, мы свободно становимся теми, кем хотим быть.

У каждого из нас есть множество хороших качеств, которыми мы можем поделиться с другими. Наши опыт и честность, разделённые с другими, помогают им найти тот уровень личностного роста, который необходим для выздоровления. Мы открываем то, что у нас есть особый дар, который мы можем подарить другим.

---

**Только сегодня:** Мой личный опыт выздоровления – это величайший дар, который я могу подарить другому наркоману. Я поделюсь своей честностью с другими.

**1 октября**

**Не только мотивация для роста**

«Мы познаём, что боль может заставить нас выздоравливать».

## Базовый текст, с.29

---

«Боль - кому она нужна!» думаем мы, когда испытываем её. Мы не видим хорошего смысла в ней. Кажется, что переживание страданий бессмысленно. Если кому-то случится упомянуть о духовном росте в момент нашей физической боли, то наиболее вероятно, что мы фыркнем с отвращением и уйдем, думая, что никогда, ещё не встречали более бесчувственного человека.

Но что бы было если человеческие существа, не чувствовали боли – ни физической, ни эмоциональной. Мир был бы идеален? Не совсем. Если бы мы были не способны чувствовать физическую боль, мы бы не знали, когда нужно удалить инородное тело из глаз; мы бы не знали, когда нужно прекратить физическое упражнение; мы бы даже не знали, когда нужно перевернуться во время сна. Мы бы просто калечили себя из-за отсутствия природной защитной системы.

То же самое верно и в отношении боли эмоциональной. Как бы мы узнали, что наша жизнь стала неуправляемой, если бы мы не испытывали боль? Точно так же и физическая боль, эмоциональная боль даёт нам знать, когда нужно прекратить делать то, что причиняет боль.

Но боль – это не только мотивационный фактор. Эмоциональная боль даёт нам основу для сравнения, когда мы испытываем радость. Мы не можем оценить радость, не зная, что такое боль.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я приму боль как неотъемлемую часть жизни. Я знаю, что в какой бы степени я не испытывал боль, точно также я могу ощутить радость.

«Мы получаем неограниченную силу, через нашу ежедневную молитву и готовность работать по программе, до тех пор, пока мы сохраняем веру и обновляем её».

**Базовый текст, стр.44**

---

Есть две части выздоровления: стать «чистым» и остаться «чистым». Стать «чистым» сравнительно легко, потому что мы делаем это только один раз. Остаться чистым значительно труднее, это требует внимания каждый день нашей жизни. Но и то и другое черпают свою силу из веры.

Вера помогает нам стать «чистыми». Мы осознали, что зависимость была намного сильнее нас, и мы прекратили бороться с ней собственными усилиями. Мы повернулись к Силе, большей, чем мы сами, и эта Высшая Сила сделала нас чистыми.

Мы остаёмся, «чистыми» каждый день таким же образом: с помощью веры. Только на сегодня мы сдаёмся. Жизнь может быть слишком большой для нас, чтобы справиться с ней собственными силами. И когда она такова, мы ищем Силу, большую, чем мы сами. Мы молимся, просим нашу Высшую Силу о направлении и о способности последовать ей. Исследуя и обновляя ежедневно нашу веру, мы черпаем необходимые ресурсы, чтобы жить «чистой» полноценной жизнью.

Есть безграничная сила, доступная нам, когда бы мы в ней ни нуждались. Чтобы получить её, всё, что нам нужно, это поддерживать веру в Высшую Силу, которая сделала нас «чистыми» и сохраняет «чистыми».

**Только сегодня:** Вера сделала меня «чистым» и вера сохраняет меня «чистым». Сегодня я поддерживаю веру в мою Высшую Силу. Я заново сдамся, и буду молиться за знания и силу.

«Многие из нас с трудом признают, что мы причинили кому-либо зло...Отбрасываем оправдания и наши мысли о том, что мы являемся жертвами».

**Базовый текст, стр. 37**

---

Наша жизнь прекрасно прогрессирует. Всё идёт хорошо, и каждый год выздоровления приносит всё больше материальных и духовных подарков. Может быть, у нас есть деньги в банке, новый автомобиль, или установленные отношения. У нас есть уверенность в себе, и наша вера, в Высшую Силу растёт. И вот, наконец, что-то случается. Кто-то разбивает нашу новую машину, похищает стерео, или человек, с которым мы состоим в отношениях, становится неверным. Сразу же мы чувствуем себя жертвами. «Где справедливость?» вскрикиваем мы. Но если мы оглянемся назад на наше собственное поведение, то можем обнаружить, что мы были виновны в том, что только что произошло с нами. Мы осознаём, что на самом деле мы не хотим справедливости для себя, ни для других. Все, что мы хотим – это милосердие.

Мы благодарим любящего Бога за сострадание, которое было проявлено к нам, и мы уделяем время, чтобы оценить все драгоценные подарки, которые дарит нам выздоровление.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду молиться о милосердии, а не о справедливости. Я благодарен за сострадание, которое было проявлено мне, и я буду милосердным по отношению к другим.

**6 октября**

**Возместить всё не ожидая благодарности**

«Наши мысли о том, чтобы действительно возместить ущерб который мы нанесли могут стать главным препятствием как в составлении списка так и в том чтобы захотеть этого».

**Базовый текст, стр.38**

---

Восьмой Шаг просит нас о желании возместить всё людям, которым мы причинили вред. Начиная работать над этим шагом, мы можем поинтересоваться, каков же будет конечный результат. Простят ли нас? Избавимся ли мы от чувства вины? Или мы будем гонимы и презираемы людьми, которым принесли страдания?

Нам нужно избавиться от тенденции искать прощение, если мы ожидаем получить духовную пищу от Восьмого и Девятого Шагов. Если же мы будем чего-то ожидать, то, скорее всего мы будем разочарованы результатами. Мы хотим спросить самих себя, возлагаем ли мы надежды на получение прощения от людей, которым мы возмещаем. Или, может быть, мы надеемся, что нам снимут долги симпатичные кредиторы, до слёз растроганные нашими заключениями.

Мы должны научиться мириться с людьми, ничего от этого не ожидая. Мы можем планировать прощение, но мы не можем планировать результат. Конечно, мы можем не дожидаться большой благодарности от тех, у кого просим прощения, но мы научимся прощать самих себя. В дальнейшем мы обнаружим, что нам уже больше не придётся нести бремя прошлого.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я не буду ожидать ничего от людей, которым я должен что-то возместить.

**7 октября**

**Зависеть от нашей Высшей Силы**

«Став выздоравливающими наркоманами, мы считаем себя всё ещё зависимыми, но теперь мы зависим не от окружающих нас людей и предметов, а от любящего Бога, а свои внутренние силы получаем от наших взаимоотношений с ним».

**Базовый текст, стр.67-68**

---

Для многих наркозависимых бунтарство- это вторая натура. Мы не хотим зависеть от кого-то или от чего-то, и особенно от Бога. Мы думали, что удовольствие от употребления составило в том, что оно давало нам силу быть и чувствовать всё, что мы хотели. Но цена, которую мы платили за эту иллюзорную свободу, явилась зависимостью намного страшнее наших ужасных кошмаров. Употребление скорее порабощало, чем освобождало нас.

Когда мы пришли в НА, мы узнали, что зависимость от Бога вовсе не означает то, о чём мы с начало думали. Да, если бы мы хотели восстановить своё благоразумие, мы бы следовали принципу: «Сила намного большая, чем наша» Однако, мы могли выбрать нашу собственную концепцию этой Высшей Силы – мы могли даже придумать её. В конце концов мы открыли, что зависимость от Высшей Силы не ограничивает нас, а освобождает. Сила которую мы находим в своём выздоровлении, это Сила, которой нам не хватало. Это любовь, которой мы боялись, так как для этого нужно было зависеть от других. Это чувство личностного направления, которого у нас никогда не было, это руководство, которым мы бы не поскромничали попросить или доверить его другим. Это всё наше собственное. Сегодня мы благодарны Высшей Силе, от которой зависим.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду зависеть от любви и внутренней силы, которую Я получаю от Бога моего разума.

**8 октября**

**Новый образ жизни.**

«Мы подзреваем, что если мы не будем пользоваться тем, что имеем, то потеряем это.

**Базовый текст, стр. 75**

---

Когда мы начали принимать наркотики наша, жизнь стала складываться совершенно особым образом. И в этом образе жизни мы нашли её смысл, болезненный и мрачный, но все-таки смысл. Программа выздоровления Анонимных Наркоманов сделала в нашей жизни новый образ, в котором нет места старым привычкам. И в месте с этим новым образом наша жизнь обретает новый смысл, полный света и надежды.

Что это за новый образ жизни? В нём вместо изоляции и одиночества мы находим дружбу и поддержку. Вместо жизни вслепую и повторения изо дня в день одних и тех же ошибок, мы постоянно исследуем себя, сохраняя, то что помогает нашему росту, избавляясь от того, что мешает. Мы больше не рассчитываем только на собственные ограниченные силы, но сознательно идём на контакт с любящей нас Высшей Силой, гораздо более могущественной, чем мы сами.

Как бы мы не жили, но если мы выздоравливаем нам необходимо вести новый образ жизни, которому научила нас наша программа. Постоянно придерживаясь этого нового образа жизни, мы сможем сохранить ту свободу от смертельной болезни, которую мы обрели, и поддерживать тот смысл жизни, который дало нам выздоровление.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду поступать по-новому, и это станет поддержкой моего выздоровления.



**9 октября**

**Порядок.**

Мы настаиваем на необходимости привести свой дом в порядок, потому что это приносит нам облегчение.

---

Глядя на то, чем занимаются другие, мы можем получить быстрое облегчение, взглянув на самих себя. Но один из секретов успеха в НА это быть уверенным в том, что наш дом в порядке. Так что же всё-таки означает «содержать наш дом в порядке». Это означает, что мы работаем по программе шагов, позволяющих нам взглянуть на нашу роль в наших взаимоотношениях с другими. Когда у нас с кем-то проблема, мы можем спросить самих себя, чтобы выяснить, какова же наша доля вины в этой проблеме. С помощью нашего спонсора мы стараемся уладить её. Затем, каждый последующий день мы продолжаем наш самоанализ, чтобы избежать повторения, тех же самых ошибок в будущем.

Это довольно просто. Мы обращаемся с другими так, как бы мы хотели, чтобы другие обращались с нами. Мы быстро возмещаем им что-то, когда мы им обязаны. И когда мы отдаём нашу жизнь в милость Высшей Силе, мы прекращаем полагаться на самих себя, что особенно характерно для активной зависимости. Под руководством Высшей Силы, которая ищет самое лучшее для каждого, наши взаимоотношения с другими, несомненно, улучшатся.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду содержать мой собственный дом в порядке. Сегодня Я поработаю над своей долей вины в проблемах, которые возникают в моей жизни. Если Я должен что-то исправить, Я это обязательно сделаю.

**10 октября**

**Последствия**

«До того, как мы стали чистыми, большинство наших действий было импульсивным. Сегодня мы стараемся вначале думать и потом действовать. Мы свободны».

**Базовый текст, стр.87**

---

Когда-нибудь вы поддавались соблазну сделать что-нибудь, если знали, что результат будет ужасным? Задумывались ли вы над тем, насколько это вам повредит даже тогда, когда вы поддавались соблазну и делали это?

Говорят, что последствия есть у каждого действия. До того, как мы стали чистыми, многие из нас просто не верили в это. Но сейчас мы точно знаем, что это значит. Когда мы действуем, мы знаем, что рано или поздно будет расплата. И больше уже мы не осмелимся, что-либо сделать, проигнорируя цену, которую нам придётся заплатить.

Есть поощрения, а есть цена. И это хорошо, когда мы действуем несмотря на последствия, если мы желаем заплатить цену, но её всегда придётся платить.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я подумаю о последствиях моих действий перед тем как их предпринять.

**11 октября**

**Очки и отношения.**

«Наши лучшие рассуждения приводили нас неприятностям....Выздоровление-это активное изменение наших мыслей и отношение к жизни.

**Базовый текст, стр.53**

-----  
-----  
Во время активной зависимости мир казался ужасающим местом. Употребление помогало нам противостоять миру, который мы видели. Сегодня, однако, мы понимаем, что внешние условия не были настоящей проблемой. Это были наши идеи представления о мире, которые сделали невозможным для нас найти удобное место в нём.

Наши представления и наши мысли это очки, через которые мы смотрим на нашу жизнь. Если наши «очки» загрязняются, тои наши жизни становятся, то и наши жизни становятся блеклыми. Если наши представления не достаточно четки, тои весь мир представляется искаженным. Чтобы видеть мир четко, нам нужно сохранять наши представления и идеи чистыми, свободными от таких вещей, как ненависть, отвращение, самоуничижение и ограниченность. Чтобы быть уверенным в правильном видении жизни, нам следует соотносить наши мысли с реальностью.

Когда мы были зависимыми, наше мышление держало нас в стороне от ясного восприятия либо мира, либо нашего участия в нём.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я взгляну на мир и мою жизнь через чистые духовные линзы моей программы.

«Если мы признали, что наша жизнь стала неуправляемой, то мы не должны оспаривать свою точку зрения.... Отныне нам не нужно быть всегда правыми».

**Базовый текст стр.56**

---

Ничто не отдаляет нас от теплоты и дружбы наших участников по NA более, чем необходимость быть «правильными». Будучи незащищёнными, мы пытаемся строить из себя какой-то авторитет. Страдая от низкой самооценки, мы стараемся возвыситься, принижая других. В лучшем случае такая тактика отталкивает других от нас; в худшем случае они переходят в атаку. Чем больше мы стараемся произвести впечатление на других своей «правильностью», тем больше мы заблуждаемся.

Нам не нужно быть «правильными», чтобы быть защищёнными, нам не следует притворяться, что у нас есть все ответы для других, чтобы нас любили и уважали. На самом деле, верно как раз противоположное. Ни у кого из нас нет всех ответов. Мы зависим от кого-то другого, кто помогает нам навести мосты над пропастью в нашем разуме, и мы зависим от Силы, большей чем наша собственная, чтобы заполнить вакуум нашего личного бессилия. Мы легко ладим с другими, когда мы предлагаем то, что знаем, принимаем то, что нам предстоит узнать, и стараемся учиться у наших впереди идущих. Мы живём в гармонии с самими собой, когда прекращаем полагаться на собственную силу, и начинаем уповать на Бога, к которому пришли за выздоровлением.

Нам не нужно быть постоянно «правильными», а только выздоравливающими.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Господи, я признаю своё бессилие и неуправляемость своей жизни. Помоги мне жить с другими как с равными, нуждаться в твоём напутствии и поддержке.

**13 октября.**  
**мир.**

**Изменить**

«А теперь невозможно описать словами чувство духовного осознания того , что мы получаем, когда отдаём что-то, пусть даже совсем небольшое, другим людям».

Базовый текст, стр.100

---

Иногда нам, кажется, что мир настолько не совершенен, что мы даже забываем сделать попытку увидеть в нём что-то интересное. Мы думаем : «В конце концов, я один ничего не могу сделать». Независимо от того, насколько велики наши желания, что мы хотим чего-то глобального, или же они касаются нашего собственного благополучия и выздоровления от зависимости, эта задача представляется для нас непосильной. «Так много надо сделать, и так мало у нас времени»,- вздыхаем мы, иногда задумываясь над тем, как же нам сделать что-нибудь хорошее вообще.

К нашему удивлению, даже самое небольшое участие может изменить многое. Чтобы получить больше от жизни, чем обычное -скучное существование, достаточно приложить небольшое усилие с нашей стороны. Даже испытывая глубокое удовлетворение от воодушевления - всего лишь одним человеком, мы преобразуемся сами. Когда мы улыбаемся, в то время как кто-то другой хмурится, когда мы разговариваем с новичком, чтобы показать ему свою заинтересованность в его судьбе, мы уже изменяем рутину будничной жизни.

Хотите изменить мир? Начните с человека который рядом сидящим сегодня, а затем представьте, что ваши позитивные действия приумножатся в несколько раз. И если точно также поступит каждый из нас, мир значительно изменится.

---

**Только сегодня:** Сделать доброе дело не стоит для меня ничего, но оно бесценно для того, кому я его делаю. Сегодня я буду добр к кому-нибудь.

**14 октября**

**Конец одиночеству.**

“Любовь, которой я делюсь в Анонимных Наркоманах, я имею благодаря уходу из одиночества”.

**Базовый текст, стр. 262**

---

Зависимость – это болезнь одиночества. Нас могут окружать люди, но болезнь возводит барьер между нами и даже самыми близкими нам людьми.

Многих из нас привело в НА чувство невыносимого одиночества.

И хотя мы подходим к дверям НА с подозрением и недоверием, нас всегда встречают с дружескими объятиями, улыбкой и теплом пожеланием «возвращайся». Это может стать первым местом на нашем пути, где к нам отнеслись с расположением. Мы видим, как другие участники разговаривают и смеются, продолжая групповые собрания, где ни будь за чашкой кофе в кафе неподалёку. Нам интересно, а сможем ли мы тоже стать частью этого любящего семейства.

Наша жизнь в изоляции может затруднить присоединение к нему. Со временем, однако, мы начинаем чувствовать себя частью его. Вскоре, когда мы входим в двери НА, мы начинаем чувствовать себя как дома. Мы заводим новых друзей и наша жизнь начинает меняться.

НА учит нас преодолевать нашу изоляцию. Теперь, слившись с дружную домашнюю группу, мы начинаем понимать, что приобретать друзей вовсе не сложно. Чувство принадлежности приходит, когда мы делимся с другими.

---

**Только сегодня:** Я благодарен за дружбу, которую подарила мне Высшая Сила в НА. Благодаря ей, я больше не одинок.

**15 октября**

**Альтернативы.**

«Мы не хотим выбирать наркотики».

**Базовый текст, стр.3**

Когда мы росли, у всех из нас были мечты. Каждый ребёнок слышал от родственника или соседа вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастишь?» Даже если кто-то из нас не мечтал об успехе, у большинства были мечты о работе, о семье и о достойном и уважаемом будущем. Но никто не спросил: «Ты хочешь быть наркоманом, когда вырастешь?»

Мы не выбираем стать наркоманами или мы не можем выбрать прекратить быть ими. У нас болезнь зависимости. Мы не ответственны за неё, но мы отвечаем за наше выздоровление. Зная, что мы больные люди и что есть путь выздоровления, мы можем перестать винить обстоятельства, или самих себя, и найти решение. Мы не выбираем зависимость, но мы можем выбрать выздоровление.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я выбираю выздоровление.**



**16 октября**

**Самая простая молитва.**

«...молясь лишь о знании Его воли, для нас, которую нам надлежит исполнить и о даровании силы для этого».

**Одиннадцатый шаг.**

---

Как нам молиться? Совершенно неопытные, многие из нас даже не знают как начинать. На самом деле это не сложно.

Мы пришли в НА из-за нашей наркомании. И многие из нас чувствовали глубокое разочарование жизнью. Нам казалось, что мы

потеряны и слепо блуждаем без проводника. Молитва- это способ восстановить в жизни направление и силу, чтобы двигаться дальше.

Так как молитва играет ключевую роль в выздоровлении, многие из нас каждый день выделяют определённое время для молитвы, что становится некой системой. В это тихое время , мы «общаемся» с нашей Высшей Силой, либо вслух, либо про себя. Каждый день мы делимся с Ней своими мыслями и чувствами. Мы спрашиваем: «Что я должен делать»? В тоже время задаём вопрос: « Дай мне сил выполнить твою волю».

Научиться молиться - просто. Мы просим «узнать Её волю и дать нам сил, чтобы выполнить её». И делая это, мы обретаем направление, которого нам не хватало, и силу, которая нам нужна, чтобы выполнить волю Бога.

---

**Только сегодня:** Я выделю немного времени, чтобы «поговорить» с Высшей Силой. Я попрошу у Нее направление и силы действовать согласно этому.

**17-октября**

**«Правда».**

«Всё, что мы знаем , подлежит пересмотру, особенно то, что мы знаем об истине».

---

Многие из нас думали, что смогут распознать «Правду». Мы верим, что, правда, это единственная и непоколебимая вещь, которую легко можно схватить, и без вопросов. Настоящая правда, однако, состояла в том, что мы не видели её, даже тогда, когда она была нас прямо в лицо. Наша болезнь изменила всё в нашей жизни, даже восприятие правды на самом деле, то, что мы узнали» о правде, почти убило нас. Перед тем, как мы смогли начать распознавать правду. Нам нужно было освободиться от власти зависимости и довериться Высшей Силе, источнику всего хорошего и истинного.

Правда изменилась с тех пор как наша вера в Высшую Силу возросла. По мере нашей работы по программе 12 шагов наша жизнь начала меняться через исцеляющую силу принципов выздоровления. Чтобы открыть дверь в эту перемену, мы должны были освободиться от неизменной и непоколебимой правды.

Правда становится чище и проще каждый раз, как мы встречаемся с ней. А так как мы работаем с этой программой каждый день, то и с нашим духовным ростом, каждый день, может меняться понимание правды.

---

**Только сегодня:** Я отрою свои глаза и сердце переменам, которые принесли в мою жизнь 12 шагов. С открытым разумом я могу понять правду в моей жизни сегодня.

**18 октября**

**Все мы принадлежим .**

«Хотя, как сказано в поговорке: Политика делает чужими даже супругов», наркомания сближает нас.

---

Какое разнообразие людей встречаем мы в NA! На любом собрании в любой день мы можем найти такого интересного человека, который вероятно, никогда не присел бы в этой комнате с нами не будь у него болезни наркомании.

Однажды, человек, который был врагом, объяснил своё нежелание представляться на своём первом собрании из-за отказа войти в «эту противную комнату, полную наркоманов». Другая участница программы с большим опытом пребывания в тюремных заведениях рассказала примерно такую же историю с небольшим отличием в том, что её удивление исходило из того, что она «увидела здесь симпатичных, одетых в костюмы людей»! Эти два человека отметили недавно седьмую годовщину свадьбы.

Очень редко, когда люди становятся неразлучными друзьями и вместе ходят на службу. Мы встречаемся в этих комнатах выздоровления чтобы разделить узы нашего прошлого страдания и надежды на будущее. Нас объединяет две общие вещи – зависимость и выздоровление.

---

**Только сегодня:** Не важно, какие у меня личные обстоятельства, только я принадлежу.

**19 октября**

**Дорожить чем-нибудь.**

“...мы смогли почувствовать время, соприкоснуться с реальностью и вернуться к духовным ценностям, давно потерянным для многих из нас.”

**Базовый текст стр. 85**

---

Во время нашей активной зависимости мы были готовы идти на компромисс со всем, во что мы верили, только лишь для того, чтобы достать побольше наркотиков. Не важно, воровали ли мы у своей семьи или друзей, продавали ли себя

**20 октября**

**Свобода выбора.**

«В навязанной морали нет той силы, которая приходит к нам, когда мы выбираем духовную жизнь».

**Базовый текст, стр. 44.**

---

Когда мы были действующими наркоманами, многие из нас жили деструктивной жизнью. Мы не хотели или не могли сделать выбор правильно действовать или жить. Мы позволяли наркотикам или другим людям принимать большинство основных решений за нас. Освобождение от активной зависимости означает среди прочих вещей свободу самим принимать эти решения.

Свобода выбора – это удивительный дар, но это также и огромная ответственность. Выбор позволяет нам узнать кто мы на самом деле такие и во, что верим. Однако, на этом пути мы призваны взвешивать наши собственные возможности и предвидеть последствия. Это заставляет нас искать того, сможет принять эти решения за нас – нашего спонсора, домашнюю группу, друзей по NA – точно также как наша болезнь делала наш выбор за нас, когда мы употребляли. Это не выздоровление.

Поиск группового опыта – это одно; уход от личной ответственности – это кое-что другое. Если мы не будем пользоваться даром свободы, который был нам дан, если мы откажемся брать на себя ответственность, мы теряем этот дар и наша жизнь качественно ухудшится. Мы ответственны за наше выздоровление и наш выбор, на первый взгляд, кажется трудным, но мы должны сделать этот выбор сами и иметь готовность принимать решения.

---

**Только сегодня:** Я благодарен за свободную жизнь.. Сегодня я принимаю ответственность за своё выздоровление, делаю свой собственный выбор и принимаю последствия.

**21 октября**

**Сегодня Бог с нами.**

Такие решения требующие продолжения принятия, всегда – увеличивают веру, и ежедневно сохраняют выздоровление.

**Буклет № 14, «Опыт одного наркомана...».**

---

Иногда мы действительно живём по Третьему шагу – и это здорово! Мы не сожалеем о прошлом, мы не боимся будущего, и мы в общем довольны настоящим. И все же, иногда мы теряем веру в Бога в нашей жизни.

Многие из нас мечтают стереть сшибки прошлого, но прошлое стереть невозможно. Многие благодарны этому, за то, что наш прошлый опыт привёл нас к выздоровлению, которым мы наслаждаемся сегодня. Работая по программе, мы можем научиться принимать прошлое и мириться с ним, исправляя наши недостатки. Точно также Двенадцать Шагов помогают нам избавиться от беспокойства за будущее. Когда мы используем принципы NA во всех наших ежедневных делах, Высшая Сила будет довольна нами.

Может показаться, что наши друзья с самой сильной веной – это именно те люди, которые наиболее способны жить в настоящий момент. Наслаждение, удовольствие и благодарность – это результаты крепкой и сильной веры. Когда мы используем принципы нашей программы, нам надо жить только сегодняшним днём.

---

**Только сегодня:** Я сделаю в этот день как можно больше и поверю, что на завтра будет воля Бога.

**22 октября**

**Посмотри кто говорит.**

«Наша болезнь так коварна, что она может завести нас в непредсказуемые ситуации».

**Базовый текст, стр. 80.**

---

Некоторые из нас говорят: «Моя болезнь разговаривает со мной». Другие говорят: «Я не потеряю свою голову». Третьи полагаются «на царя в голове». Давайте обсудим. Мы страдаем неизлечимой болезнью, которая продолжает поражать нас, даже в выздоровлении. Наша болезнь дает нам искаженную информацию о том, что происходит с нашей жизнью. Она просит нас не смотреть на самих себя, потому что всё, что мы увидим, будет слишком ужасным. Иногда она говорит нам, что мы не ответственны за самих себя и за наши поступки; другой раз она скажет нам, что всё, происходящее в мире не так – это наша вина. Наша болезнь заставляет нас в это поверить.

В программе NA мы слышим много голосов, которыми мы можем доверяться. Мы можем обратиться за рекомендацией к спонсору. Мы можем услышать голос наркомана, пытающегося остаться чистым. Единственное решение – это работать по программе и положиться на Высшую .силу. она поможет нам в те минуты, когда болезнь «попытается заговорить с нами».

---



**Только сегодня:** Я проигнорирую «голос» моей болезни.  
Прислушаюсь к голосу моего истинного я и голосу Высшей Силы.

**23 Октября** **Капитуляция.**

«Мы не несём ответственность за нашу болезнь, мы отвечаем только за выздоровление. По мере того, как мы начинаем применять то, что узнали в Сообществе, наша жизнь изменяется к лучшему.

**Базовый текст, стр. 88.**

---

Чем дальше мы уходим в выздоровление, тем меньше мы избегаем ответственности за самих себя и наши действия. Применяя принципы программы НА, мы можем изменить нашу жизнь. Наше существование приобретает новый смысл, когда мы принимаем и свободу выбора, подкрепляемого ответственностью. Мы не воспринимаем выздоровление как подарок.

Мы берём ответственность за наше выздоровление, работая со спонсором по программе 12 шагов. Мы регулярно посещаем собрания и делимся свободно с новичками всем, что было дано нам: как дар выздоровления. Мы начинаем работать с нашей домашней группой, и

берём ответственность за наше участие, делясь выздоровлением со страдающими наркоманами. По мере того, как мы учимся эффективно применять духовных принципов во всех областях нашей жизни, качество нашей жизни улучшается.

---

**Только сегодня:** Используя духовные инструменты программы, я уже начал выздоравливать. Я хочу и могу сделать ответственный выбор.

**25 Октября**

**Принципы важнее личностей.**

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

**Традиция двенадцатая.**

---

«Сначала принципы затем личности». Многим из нас знаком смысл этих слов, где бы мы ни зачитывали Двенадцать традиций. Тот факт, что эти слова стали своего рода клише, ни сколько не снижает их значимости, ни в нашей работе, ни в жизни. Эти слова являются утверждением: «Мы прислушиваемся к нашему разуму и делаем только добро всем без исключения». И этот принцип служит одним из краеугольных камней выздоровления, также как и наши традиции.

Что же означает на самом деле «Принципы важнее личностей» это означает, что мы становимся честными, включаем смирение, сострадание, терпение и терпимость по отношению к любому независимо от того, нравится ли нам или нет. Это принцип учит нас относиться к каждому одинаково. Двенадцать шагов просят нас применять эти принципы во всех наших делах; 12 традиций рекомендуют нам соблюдать их во всех отношениях с любым человеком.

Эти принципы применяются на практике, расстаёмся ли мы с друзьями, или покидаем собрания. Они с нами навсегда, во всех областях нашей жизни.

---

**Только сегодня:** Я прислушаюсь к моему голосу разума. Я сосредоточусь на принципах, а не на личностях.

---

**26 Октября                      Принимать себя такими какие мы есть.**

«Наиболее эффективный способ достижения понимания- себя через применения программы Двенадцать шагов в выздоровлении.

**I.P. №19, «Принимать себя».**

---

Наша зависимость была источником стыда для многих из нас. Мы прятались от других, уверенные в том, что, если кто-нибудь узнает, кто

мы такие на самом деле, они просто отвергнут нас. НА помогает нам научиться принимать себя, такими какие мы есть.

Многие из нас получают большое облегчение только от посещения собраний, слушая, как другие участники делятся своими историями и, узнавая, что и они чувствовали то же самое, что и мы. Когда другие честно делятся с нами тем, кто они такие, мы свободно делаем тоже самое. Когда мы учимся говорить другим правду о самих себе, мы учимся принимать себя такими, какие мы есть.

Самораскрытие, однако, это только начало. Однажды поделившись неприятным в нашей жизни, мы желаем найти другой путь. И это то, куда нас приводят 12 Шагов. Мы принимаем веру в Высшую силу. Мы детально анализируем нашу жизнь и обсуждаем самонаблюдение с нашим спонсором. Мы просим у Бога разума исправить дефекты характера и недостатки, являющиеся источником наших неприятностей. Мы берём на себя ответственность за то, что сделали и исправляем свои ошибки. И мы используем все эти принципы в нашей жизни, “применяя их во всех наших делах”.

Работая по программе 12 Шагов мы можем стать людьми, которые будут достойными. Мы можем свободно говорить правду о себе, потому что нам скрывать нечего.

**Только сегодня:** Я пройду дорогу к принятию себя, таким, какой Я есть. Я раскроюсь, выскажу правду, и буду работать по программе 12 Шагов.

**27 октября**

**Жить в настоящем**

“Мы хотим смело посмотреть на наше прошлое. Увидеть, что же в действительности оно собой представляло, и освободиться от него для того, чтобы мы могли жить сегодня”.

Для многих из нас прошлое как дурной сон. Наша жизнь уже больше не та, но мы всё ещё движемся не в состоянии освободиться от тягостных мыслей связанных с неприятным прошлым. Вина, страх, злость, что когда-то доминировали в нашей прошлой жизни, могут прорваться в нашу новую жизнь, осложняя наши усилия измениться и духовно расти.

12 Шагов – это формула, которая помогает нам научиться ставить прошлое на своё место. Пройдя Четвёртый и Пятый Шаги, мы начинаем понимать, что наше прошлое поведение уже не работает. В Шестом и Седьмом Шагах мы просим Высшую Силу освободить нас от наших недостатков, и мы освобождаемся от чувства вины и страха, которые угнетали нас столько лет. В Восьмом и Девятом Шагах, исправляя ошибки, мы показываем другим, что наша жизнь меняется. Прошлое уже больше не контролирует нас, и мы свободны в поиске новых способов жизни, способов, которые раскрывают нашу истинную сущность.

**Только сегодня:** Мне не следует допускать, что прошлое контролировало меня. Я проживу этот день новым человеком, которым Я сейчас становлюсь.

“Мы также можем использовать Шаги чтобы улучшить наши отношения.”

**Базовый текст стр.53**

---

Был ли у вас когда-нибудь день, когда вам казалось, что всё работает против вас? Бывали ли у вас периоды, когда вы внезапно могли накричать на своего коллегу или любимого человека безо всякой причины? Когда мы оказываемся в таком состоянии духа, нам следует что-то предпринять.

В любое время дня мы можем выкроить несколько минут для “краткого самоанализа”. Мы наблюдаем, как мы реагируем на ситуации и на других людей. В результате мы можем придти к выводу, что мы страдаем от комплекса “плохого отношения”. Негативное восприятие может навредить нашим взаимоотношениям с Высшей Силой и людьми в нашей жизни. Когда мы честны с самими собой, мы часто замечаем, что проблема лежит внутри нас и в наших отношениях.

Мы не контролируем вызовы, которые бросает нам наша жизнь. Всё, что поддаётся контролю, это то, как мы реагируем на эти вызовы. В любой момент времени мы можем изменить наше отношение. Единственное, что по-настоящему меняется в НА – это мы сами. 12 Шагов дают инструменты, чтобы избавиться от проблем и найти решение.

**Только сегодня:** В течении дня. Я буду проверять своё отношение. Я буду использовать принципы Шагов, чтобы улучшить его.

“Живущие только сегодня освобождаются от груза прошлой жизни и страха перед будущем”.

**Базовый текст, стр.90-91**

---

Мысли о том, как было плохо, или могло быть – могут пожирать наши надежды на выздоровление. Фантазии о том, как было прекрасно – или могло быть – могут отвлечь нас от реальных действий в реальном мире. Вот почему в НА мы говорим о жизни и выздоровлении “только сегодня”.

В НА знаем, что сможем измениться мы пришли, чтобы поверить, что наша Высшая Сила может вернуть нам здравомыслие и сердечность. Руины нашего прошлого можно преодолеть через Шаги. Сохраняя наше выздоровление,

только сегодня, мы можем избежать возникновения проблем в будущем.

Жизнь в выздоровлении – это не фантазия. Грёзы о том, как было прекрасно, когда мы употребляли наркотики в прошлом или можем успешно употреблять в будущем, заблуждения о том как могло быть великолепно, неоправданные ожидания, которые способствовали нашему разочарованию, или срыву всё это теряет свою силу при прохождении программы. Мы ищем волю Божью, а не свою собственную. Мы ищем возможность служить другим, а не самим себе. Наша эгоистичность и мысли о том, как могло быть здорово, или должно было быть, уже исчезают. В свете выздоровления мы видим разницу между фантазиями и реальностью.

---

**Только сегодня:** Я благодарен за принципы выздоровления и новую реальность, которую они дали мне.



«В будущем вновь обрётённая вера будет служить прочным основанием для нашего мужества».

**Базовый текст, стр. 93.**

---

В НА нет места малодушию! Смотреть в глаза жизненным трудностям без употребления наркотиков - не всегда легко. Выздоровление требует больше, чем просто усердная работа; оно требует ещё немало мужества.

Что же такое мужество? Быстро, заглянув в словарь, мы узнаём это. Мужество мы имеем тогда, когда не отступаем перед тем, что нам кажется трудным, опасным или болезненным. Иметь мужество значит быть смелым; иметь определённую цель; иметь характер. Так что же это на самом деле? Мужество это отношение, требующее настойчивости.

Вот что необходимо, на самом деле, выздоравливающему наркоману – это настойчивость. Мы обязаны придерживаться нашей программы, избегать употребления, что бы с нами ни происходило. Мужественный наркоман – это тот, который не употребляет, не взирая ни на что.

А что даёт нам мужество? Родство с Высшей Силой даёт нам дополнительную силу духа оставаться чистыми. Мы знаем, что пока мы во власти Бога, у нас будет сила, чтобы смело смотреть в глаза жизненным трудностям.

---

Только сегодня: **У меня есть Высшая Сила, которая заботится обо мне, чего бы не произошло. Зная это, я буду мужественным сегодня.**

31 Октября

---

«Это продолжающийся процесс зависит от нашего отношения к любящему Богу, который заботится о нас и делает для нас то, что сами мы сделать не в состоянии».

---

Работа по 12 шагам в НА даёт нам новое начало в жизни и своего рода руководство для жизни в мире. Но эти шаги это больше, чем просто свежий старт. Когда мы делаем всё от нас зависящее, работая по программе 12 шагов, мы укрепляем нашу связь с нашей личной Высшей Силой.

В третьем шаге мы решаем позволить любящему Богу повлиять на нашу жизнь. Чтобы продолжить успешное прохождение этих шагов нам требуется огромное мужество, вера и желание. В Седьмом Шаге мы движемся дальше, попросив Высшую Силу изменить нашу жизнь. Шаг Одиннадцатый – это способ упрочить наше общение с Высшей Силой.

Выздоровление – это процесс роста и перемен, в которых наша жизнь обновляется. Шаг двенадцатый – это карта, специальные направления, которым мы должны следовать для продолжения выздоровления. Но поддержка, необходимая для преодоления каждого Шага, приходит с нашей верой в Высшую Силу, с верой, что всё будет хорошо. Вера даёт нам мужества для действий. Каждый Шаг, который мы проходим, поддерживается нашим родством с любящим Богом.

---

Только сегодня: Я буду помнить, что источник мужества и воли – это моя связь с Высшей Силой.

“Бог помогает нам по мере того, как мы помогаем друг другу”.

**Основной текст, стр.51**

---

Наша зависимость побуждала нас думать исключительно о нас самих. Даже наши молитвы – если мы молились вообще – были сосредоточены только на нас самих. Мы просили Бога о том, чтобы всё делалось только для нас, или о том, как бы нам выйти из беды. А почему? Потому что мы не хотели жить с проблемами, которые мы создали для себя. Мы были не защищены. Мы думали, что наша жизнь ещё только формировалась, и мы всегда хотели большего.

Выздоровление дало нам больше – больше, чем просто неупотребление. Духовное пробуждение, которое мы ощущаем в Двенадцати Шагах, открыло нам жизнь, о которой мы раньше никогда не мечтали. Нам больше не надо беспокоиться, так как мы поверили в любящую Высшую Силу, которая каждый день нам помогает. Освободившись от нашей незащищённости, мы уже смотрим на мир не как на арену для борьбы. Напротив, мы смотрим на него как на место для любви, которую Высшая Сила открыла для нас. Наши молитвы дают нам не только быстрое удовлетворение, они помогают нам помочь друг другу.

Выздоровление пробуждает нас от карманного эгоизма, страха и незащищённости, которые лежат в корне нашей болезни. Мы пробуждаемся к новой реальности: всё то, что есть у нас, мы можем сохранить, только раздавая это другим.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Мой Бог помогает мне, если Я помогаю другим. Сегодня Я буду искать помощи, раздавая другим любовь, которую Высшая Сила подарила мне; и зная это, мы можем её сохранить.

**2 ноября**

**Жизнь с неразрешёнными проблемами.**

“Мы так долго не заслуживали доверия, что большинство наших друзей и близких будут сомневаться в нашем выздоровлении”.

**Основной текст, стр. 54**

---

Для большинства из наших проблем решение простое. Мы обращаемся к нашему спонсору, молимся, работаем по программе 12 Шагов или ходим на собрания. Но как же быть в тех ситуациях, где бремя проблем тяжело и не видно способов для их разрешения?

Некоторым из нас кажется, что проблемы просто не исчезнут никогда. Для кого-то проблема в неизлечимой, угрожающей жизни болезни. У кого-то есть непослушные дети. Некоторые из нас обнаруживают, что наши доходы не покрывают наши затраты. Некоторые заботятся о тяжело больном друге или члене семьи. Те из нас, которые когда-либо жили с неразрешёнными проблемами, знают облегчение, которое приходит только от обычных разговоров с друзьями о наших проблемах. Они могут нам посочувствовать, или выразить симпатию. Не важно, что они делают, но они облегчают наше бремя. Может быть они и не разрешают за нас наши проблемы или облегчают наши страдания, но зная то, что нас любят и заботятся о нас, мы делаем наши проблемы преодолимыми. Мы никогда не должны оставаться наедине с нашей болью.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Те проблемы, которые Я не могу разрешить, можно сделать разрешимыми, поговорив с другом. Сегодня Я обращаюсь к тому кто сможет позаботиться обо мне.

**3 ноября**

**Что бы то ни было.**

«Если нам всё равно придётся встать на ноги и повернуться лицом к жизни, так, почему бы это не сделать с самого начала?»

---

Некоторые из нас чувствуют, что мы должны защищать вновь пришедших, сказав им об этом. Раньше все казалось ужасным, сейчас мы выздоравливаем, и это прекрасно. Мы чувствуем, что можем кого-то отпугнуть, если будем говорить о боли или трудностях, распавшихся браках, ограблении и т.п. В своём искреннем желании высказаться мы стараемся говорить открыто только о хорошем в нашей жизни.

Но большинство вновь пришедших уже догадываются о правде, даже если они были чистыми в течении нескольких дней. Принцип «принимать жизнь такой, какая она есть» обычный новичок переносит намного тяжелее, чем опытный участник программы. Если нам всё же удастся убедить новичка, что в выздоровлении всё предстает в розовом свете, то нам стоит принять во внимание, что мы здесь для того, чтобы поддержать этого новичка, когда в его или её жизни что-нибудь происходит плохо.

Возможно, нам нужно просто поделиться тем, как реально использовать принципы НА, чтобы принять жизнь такой какая она есть, не важно, что происходит каждый Божий день. Выздоровление и сама жизнь содержат в равной степени страдания и радости. Очень важно поделиться и тем и другим, так чтобы вновь пришедший участник понял, что мы остаёмся чистыми, чтобы ни происходило.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду честен с новичками и откровенно расскажу им, что мы не обязаны употреблять снова и снова, чтобы не произошло в нашей жизни.

**4 ноября**

**Обмениваясь любовью.**

«...мы делимся любовью, потому что она также свободно дана нам. Любовь может течь, как поток жизненной энергии от одного человека другому. Устанавливая эмоциональную связь с другими наркоманами, мы позволяем им стать частью нас самих.

**Базовый тест, стр.100-101.**

---

Любовь отданная и любовь полученная – основа самой жизни. Это всеобщая уза, соединяющая нас с окружающим миром. Зависимость лишила нас этой связи, замкнув нас внутри себя.

Любовь, которую мы обретаем в НА открывает для нас мир новому. Она отпирает клетку зависимости, в которой однажды мы были заперты. Получая любовь от других участников НА, мы узнаём – возможно, в первый раз – что такое любовь и что она может сделать. Мы слышим, как наши друзья по НА говорят о различной любви, и мы чувствуем нечто новое, что она привносит в их жизнь.

Мы начинаем осознавать, что, если отдача и получение любви для других означает многое, может быть это будет значить то же и для нас. Мы ощущаем, что находимся на пороге великого открытия, но мы также чувствуем, что мы не осознаём полностью весь смысл любви, пока мы открываем недостающую связь между нами и миром.

Сегодня мы понимаем, что то, что нам сказали, было верным: « Мы сохраняем то, что имеем, отдавая».

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Жизнь – это новая граница для меня, и коммуникация, которую я использую, это любовь. Я свободно поделюсь любовью, которую я получил.

**5 ноября**

**Под руководством Бога**

“Наша Высшая Сила доступна нам всегда. Когда мы обращаемся к Богу, чтобы познать Его волю для нас, мы получаем руководство с Его стороны”.

Базовый текст, стр.92

---

Не всегда легко принять правильное решение. Особенно это касается наркозависимых, которые учатся жить по духовным принципам впервые в жизни: наша зависимость развила в нас само разрушительные, антисоциальные импульсы. Когда возникал конфликт, мы действовали согласно этим негативным импульсам. Наша болезнь не подготовила нас к принятию трезвых решений.

Сегодня, чтобы отыскать нужное направление, мы обращаемся к нашей Высшей Силе. Мы останавливаемся, молимся и ждём руководства. Мы пришли сюда, чтобы поверить, что мы можем положиться на Силу большую, чем наша. Это Сила доступна для нас, когда бы мы в ней не нуждались. Все, что нам необходимо, это молиться, чтобы узнать волю Бога и набраться сил для её выполнения.

Каждый раз, когда мы делаем это, каждый раз, когда мы находим направление, наша вера крепнет. Чем больше мы полагаемся на высшую Силу, тем легче нам становится просить её о направлении. Мы нашли Силу, которую нам не хватало Силу, которая всегда доступна для нас. Чтобы найти направление, которое нам необходимо, чтобы жить полной жизнью и расти духовно всё, что нам следует сделать – это сохранить контакт с Богом нашего разума.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Моя Высшая Сила – это источник духовного роста внутри меня, которым Я всегда могу воспользоваться. Когда мне не хватает направления сегодня, Я обращаюсь к Высшей Силе, чтобы узнать её волю.

**6 ноября**

**Понимание смирения.**

«Смирение мы получим в результате честности с самими собой».

**Базовый текст, стр. 35.**

---

Смирение было настолько чужой для большинства из нас, что мы игнорировали его так долго, как могли. Увидев впервые слово «смиренно» во главе Седьмого Шага мы могли дать ему не совсем верное значение, подумав о чем то вроде унижение. Возможно, мы ещё больше запутались, прочитав определение этого слова в словаре. Мы не могли понять, как же «подчиняем ость и покорность» помогают выздоровлению.

Быть смиренным не означает, что мы находимся на низком уровне жизни. Напротив, это значит, что мы приобретаем реальный взгляд на самих себя, чего мы стоим в этом мире. У нас появляется осознание, основанное на принятии самих себя во всех аспектах жизни. Мы не отвергаем наши хорошие качества и не подчёркиваем наши недостатки. Мы честно принимаем себя такими, какие мы есть.

Ни у кого из нас никогда не будет состояния совершенного смирения. Но мы наверняка сможем бороться, чтобы честно принять наши недостатки и наши достоинства, и положиться на Высшую Силу. Смирение вовсе не означает, что мы должны ползать по земле на карачках; это означает, что мы можем осознать, что не можем выздоравливать собственными силами. Мы нуждаемся в друг друге и, помимо всего, нуждаемся в силе любящего Бога.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Чтобы быть смиренным, Я честно приму все свои недостатки, увижу своё истинное место в мире. Для того, чтобы набраться сил, Я положусь на Бога в своём понимании.



7 ноября

Чувствуя волю Бога.

“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”.

Основной текст, стр.198

---

**Чем дольше мы остаёмся чистыми, тем менее уверенно мы “знаем”, что же такое для нас воля Высшей Силы – и тем не менее для нас это имеет значение. Знание воли нашей Высшей Силы становится менее “значащей” вещью и более “чувствующей” вещью. Мы всё ещё честно практикуем Одиннадцатый Шаг. Но скорее ищем, “знаения” нашей Высшей Силы, далее мы начинаем полагаться больше на нашу интуицию, доверяясь нашим чувствам о том, что поможет нам хорошо себя чувствовать.**

После нескольких лет чистоты нам, кажется, что мы хотим знать, когда же мы пойдём против воли Бога. Когда мы действуем против Бога, у нас появляется то старое неприятное чувство вины. Всё это предостережение, что если мы будем продолжать действовать в этом направлении, впереди будем много бессонных ночей. Нам следует обратить внимание к такого рода чувствам, так как они часто свидетельствуют о том, что мы действуем против воли Высшей Силы.

Наш Одиннадцатый Шаг чётко говорит нам об истинном значении молитвы и медитации: укреплении нашего сознательного контакта с Богом в нашем понимании, и приходит после понимания воли высшей силы. Мы узнаем волю Бога в основном по нашим чувствам, а не по “знаениям” или словам – и это более верно.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду молиться, чтобы узнать волю Высшей Силы для меня и знания его воли. Я уделю внимание моим чувствам, и буду действовать, когда предчувствия будут верные

**8 ноября**

**Освобождение от безумия**

“Верю ли Я, что будет безумием подойти к кому-нибудь и сказать: “Выбросите меня, пожалуйста, из окна, или остановите мне сердце?””

**Основной текст, стр.23**

---

**Мы слышали, что есть такое мнение, что пока человек не влюбился, он не может знать на что, похоже, чувство любви. То же самое можно сказать и о будущем. Когда мы свободны от него мы можем не знать насколько нелепым бывает мышление безумного человека. Но чтобы быть благодарным за здравомыслие, которое мы обрели в НА, нам необходимо вспомнить, какими безумными мы были в прошлом.**

Сегодня, может быть, трудно вообразить, подумав о следующем: «Можно мне получить сердечный приступ или несчастный случай»? Ни один человек в здравом уме не подумает об этом. Вот в этом-то весь смысл. Во время нашего активного употребления мы небыли в здравом уме. Каждый прожитый день приближал нас к неизбежному заболеванию, деградации, бедности, тюремному заключению, мог привести к насильственной смерти и даже к смерти по глупости. В этом контексте идея о сердечном приступе или, о несчастном случае вовсе не далека от истины. Вот какими мы были безумными.

Программа, содружество и наша Высшая Сила – всё это вместе работает как чудо. Шаг Второй – это не напрасная надежда. Зная, какова была степень безумия, которую мы прожили, мы более можем быть

благодарны Высшей Силе, которая возвращает нас к разуму. В этом мы имеем истину.

---

**Только сегодня:** Я уделю немного времени, чтобы вспомнить, каким безумным я был, когда употреблял наркотики. Сегодня я поблагодарю мою Высшую Силу за разум, который был возвращён в мою жизнь.

---

**9 ноября**

**Крутые планы.**

«Наши действия - вот что действительно важно. Мы оставляем результаты на волю Высшей Силы».

**Базовый текст: стр. 88.**

---

Есть старая поговорка, которую мы иногда слышим на наших собраниях: «Если хочешь рассмешить Бога, расскажи ему о своих планах на будущее». Когда мы слышим это мы, тоже прикалываемся. Мы удивляемся, почему все из составленных нами планов обречены на провал. Если мы планируем какое-то большое событие – будь то свадьба, возвращение на учёбу, или, возможно, изменения в карьере - мы начинаем задаваться вопросом, совпадают ли они с планами нашей Высшей Силы. Преодолев сами некоторое беспокойство, мы уже отказываемся вообще что-нибудь планировать.

На самом деле мы не знаем, каковы планы Высшей силы в отношении нас. У большинства из нас есть мнение о судьбе и неизбежности, но независимо от того, верим ли мы в эти теории или нет, мы все ещё сохраняем ответственность за нашу жизнь и планируем будущее. Если мы отказываемся принять ответственность за нашу

жизнь, мы всё ещё составляем планы – планы на обыденное, скучное существование.

То, что мы планируем в выздоровлении – это действия, а не результаты.

Мы никогда не узнаем заранее о браке, об образовании, или о новой работе, пока не попробуем всё это. Мы просто применяем наше лучшее суждение, советуемся с нашим спонсором, используем всю информацию, которая у нас, «под рукой» и составляем самые обоснованные планы, какие только можем. В остальном мы доверяемся Богу в нашем понимании, зная, что мы поступили ответственно.

---

**Только сегодня:** Я буду составлять планы, но я не буду планировать результаты. Я поверю в любовь моей Высшей Силы.

**10 ноября**

**Страх или вера.**

«Но как бы далеко мы не убежали, страх всегда был с нами».

**Базовый текст, стр.14.**

---

До того как мы пришли в НА, нашим спутником, по-жизни, был страх. Мы употребляли, потому что мы боялись терпеть физическую или душевную боль. Наш страх людей и ситуаций давал нам удобный повод оправдывать своё употребление. Некоторые из нас, настолько всего боялись, что были не способны даже покинуть дом, не приняв сначала очередную дозу.

Когда мы остаёмся чистыми, мы заменяем наш страх верой в содружество, шаги и Высшую Силу. В дальнейшем наша вера в чудо выздоровления начинает окрашивать все аспекты нашей жизни. Мы

начинаем смотреть на себя по-другому. Мы осознаём, что мы духовные существа и стараемся жить по духовным принципам.

Применение духовных принципов помогает устранить страх в нашей жизни. Отступая от небрежного и неаккуратного отношения с людьми, мы обнаруживаем, что нам не нужно бояться того, как будут обращаться с нами. Когда мы сеем любовь, сострадание, понимание и терпение в наших отношениях с другими, то и к нам в свою очередь относятся с уважением и заботой. Мы понимаем, что эти позитивные изменения являются результатом того, что мы позволяем нашей Высшей Силе работать с нами. Мы начинаем верить – что наша Высшая Сила хочет для нас только хорошего. Не важно, каковы обстоятельства, только мы начинаем понимать, что можем иметь веру вместо страха.

---

**Только сегодня:** Я больше не буду убегать в страхе, а буду твёрдо шагать с верой в то, что Моя Высшая Сила делает, для меня самое лучшее.

**11 ноября**

**От капитуляции к принятию.**

«Мы безоговорочно подчиняемся и позволяем Богу, как мы Его понимаем, заботится от нас».

**Базовый текст, стр.26.**

---

Капитуляция и принятие – это как неизбежность и любовь. Неизбежность начинается тогда, мы сталкиваемся с чем-то особенным. Неизбежность не требует ничего кроме признания объекта неизбежности. Однако, для неизбежности стать любимым, требуется

огромное усилие. Зарождающуюся узу необходимо терпеливо, медленно лелеять, пока не образуется твёрдая, прочная связь.

Тоже самое с капитуляцией и принятием. Мы капитулируем, когда признаём наше бессилие. Постепенно мы приходим к пониманию, что Сила, большая чем наша, может дать нам заботу, в которой мы нуждаемся. Капитуляция превращается в принятие, когда мы впускаем эту силу в нашу жизнь. Мы спрашиваем самих себя и позволяем Богу смотреть на нас, какие мы есть. Позволяя Богу, как мы его понимаем, проникнуть в глубины нашей сущности, мы принимаем больше, чем просто забота Бога. Мы просим эту силу избавить нас от наших недостатков и помочь нам избавиться от того что мы сделали плохо. Тогда мы вступаем на новый жизненный путь, укрепляя наш сознательный контакт и принимая заботу нашей Высшей Силы.

Капитуляция, так же как и неизбежность, могут стать началом долгих взаимоотношений. Однако, что бы превратить капитуляцию в принятие, мы должны позволить Богу, в нашем понимании, заботиться о нас каждый день.

---

**Только сегодня:** Моё выздоровление- это больше чем неизбежность. Я уже капитулировал. Сегодня, Я буду укреплять свой осознанный контакт с Высшей Силой и приму Её заботу обо мне.

**12 ноября**

**Наша собственная история.**

«Когда мы искренне рассказываем свою историю, всегда найдётся человек, который прошел похожий путь».

---

Многие из нас слышали по-настоящему интересные рассказы на собраниях НА. Мы помним как у слушателей наворачивались слезы на глазах, либо всех бросало в заразительный смех. «Когда-нибудь» - можем мы подумать, «я тоже стану главным рассказчиком на собраниях».

Да для многих из нас этот день ещё не наступил. Возможно, изредка нас могут просить выступать на собраниях рядом с нашим домом. Мы можем выступать перед маленькой аудиторией. И всё же мы не чувствуем себя «горячими» и убедительными ораторами – и это ничего. Мы уже знаем, что и у нас есть информация, которой можно поделиться, даже, если происходит на местном собрании с пятнадцатью или двадцатью присутствующими наркоманами.

У каждого из нас есть своя собственная история. И мы не можем рассказать чью-то историю. Каждый раз, когда мы начинаем говорить, многие из нас находят умные реплики, и забавные истории просто исчезают из головы. Но у нас всё же есть то, что мы можем предложить. Мы несём послание надежды – мы можем излечивать от нашей зависимости. И этого достаточно.

---

**Только сегодня:** Я буду помнить, что честная история это-то чем я могу поделиться. Сегодня, этого более чем, достаточно.

**Базовый текст, стр.30.**

---

Все мы чего-то ожидали в жизни от выздоровления. Некоторые из нас думали, что выздоровление сразу же сделает нас способными делать что-то в этом мире из того, что мы хотели. Или, может быть, мы думали, что нам будет легко построить взаимоотношения с другими людьми. Если мы задумаемся, то осознаем, что ожидали совершенства от выздоровления. Мы не ожидали, что будем продолжать делать ошибки. Но мы их делали. Это не зависит от нас; это просто потому, что мы люди.

В НА мы выздоравливаем, а не занимаемся перфекционизмом. Мы обещаем только одно: дать свободу от активной зависимости. Совершенство – это недостижимое состояние для человека; это нереальная цель. То, что мы часто ожидаем от совершенства – это освобождение от неудобства совершать ошибки. И за освобождение от этого мы отдаём наше любопытство, гибкость и способность к росту.

Мы можем сделать выбор: хотим ли мы прожить остаток жизни в нашем маленьком мире, безопасном, но возможно ограниченном? Или же мы желаем вступить в неизвестное, рисковать и достигнуть всего того, что жизнь должна нам предложить?

---

**Только сегодня:** Я хочу всё то, что предложит мне жизнь и всё то, что может дать мне выздоровление. Сегодня я сделаю шаг к духовному росту.



---

«Я бы лучше сдох»! Привычный возглас действующего наркомана и не без оснований. Всё, что нам приходилось предвкушать, так это несчастное существование. Наша жизненная хватка была очень слабой. Наше эмоциональное опустошение, наша духовная деградация и уничтожающее осознание безысходности были постоянны, и не было смысла в жизни, которую мы вели.

Для возрождения наших эмоций, духа и физического здоровья необходимо время. Чем больше опыта приобретаем мы пока живём, а не пока существуем, тем больше мы понимаем, как ценна и радостна может быть жизнь.

Путешествия, игра с маленькими детьми, увлечение любовью, расширение наших интеллектуальных горизонтов и формирование взаимоотношений находятся в одном ряду с бесконечной деятельностью, которая нам говорит: «Я жив». Мы чувствуем благодарность, открывая что-то новое и сохраняя это, чтобы иметь второй шанс.

Если бы мы умерли во время нашей активной наркомании, мы бы лишились многих радостей в жизни. Каждый день, мы благодарны Высшей Силе за ещё один «чистый» день и ещё один день жизни.

---

**Только сегодня:** Я благодарен, что я жив. И я сделаю что-нибудь, отметив это.

**Базовый текст, стр.25.**

---

Каким образом мы начинаем доверять нашу жизнь Высшей Силе? Когда мы обращаемся за советом по поводу ситуаций, которые нас беспокоят, мы часто обнаруживаем, что Высшая Сила работает через других. Когда мы видим, что у нас нет ответов, мы открываем себя для новых и разных мнений. Желание освободиться от предубеждений и мнений открывает дорогу для духовного роста.

Временами нам следует переступить через себя перед тем, как мы станем готовыми передать ситуацию для разрешения к Высшей Силе. Выдумывание, борьба, планирование, беспокойство – всё это не достаточно. Мы можем быть уверенны, что, если мы отдадим наши проблемы Высшей Силе, слушая, как другие делятся своим опытом, или размышляя в тишине, то ответы придут обязательно.

Нет смысла в простом существовании. Если мы будем проходить по жизни, как через горящий дом, то это изматывает нас и ни к чему не приведёт. В конечном итоге никакие усилия с нашей стороны не изменят ситуацию. Когда мы позволим и откроемся Высшей Силе, мы найдем самый лучший путь к успеху. Ответы, полученные на здоровой духовной основе, будут намного ценнее любых других, данных нами самими.

---

**Только сегодня:** Я позволю и введу мою Высшую Силу в мою жизнь.

**16 ноября**

**Больше не одинок.**

«Мы постепен

**Базовый текст, стр. 35.**

---

Многие из нас проводили много времени в одиночестве, употребляя наркотики, избегая людей — особенно тех, которые не употребляли — вопреки всему. После некоторых лет изоляции не всегда легко найти своё место в обществе. Мы всё ещё можем чувствовать себя изолированными, сосредотачиваясь скорее на наших различиях, чем на сходствах. На наших ранних этапах выздоровления нас очень часто охватывает чувство страха, гнева и недоверия, что в свою очередь изолирует нас от остальных. Мы можем чувствовать себя чужими, но нам необходимо помнить, что отчуждение находится в нас самих, а не в сообществе.

В НА мы получаем уникальную возможность для дружбы. Мы соединяемся с людьми, которые понимают нас, как никто другой. Мы стремимся разделить с ними свои чувства, свои проблемы, свои удачи и поражения. В конечном итоге, знакомства и признание которые мы находим в АН заполняют вакуум отчуждения в наших сердцах. Недаром говорится программа работает, если мы позволяем ей делать это.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Дружба с другими членами сообщества — это подарок, поддерживающий жизнь. Я буду стремиться к дружбе, которая обретается в АН и я приму ее.

**17 ноября**

**Пробираясь сквозь боль.**

«Мы все н

**Базовый текст, стр. 79.**

---

Тебе больно как никогда. Ты встаёшь с кровати после бессонной ночи, с Богом, но всё ещё не чувствуешь улучшения! «Это пройдёт», - говорит вам слабый голосок. «Когда?» - спрашиваете вы весь день. Вы хрипите в машине, включаете радио на полную громкость так, чтобы не слышать своих собственных мыслей. Но вы едете прямо, на работу и даже не думаете об употреблении наркотиков.

Внутри вас всё ноет как после пыток. Как только боль становится невыносимой, вы немеете и замолкаете. Вы идёте на собрание, и вам кажется, что вы не настолько счастливы как другие члены сообщества. Но не срываетесь.

Вы не взываете о помощи, обращаетесь к своему спонсору. Вы едете домой к другу и даже не замечаете прекрасный пейзаж за окном, потому, что ваш внутренний ландшафт очень беден. Вы можете не почувствовать себя лучше даже посетив друга, но, по крайней мере, вы чувствуете с ним связь.

Вы слушаете Пятый шаг, делитесь своими переживаниями на собрании. Вы смотрите на календарь и видите, что прожили ещё один день чистыми.

Но однажды вы просыпаетесь, оглядываетесь вокруг и видите какой прекрасный день. Солнце сияет. Небо голубое. Вы глубоко вдыхаете, улыбаетесь снова и осознаёте, что вам действительно стало легче.

---

**Только сегодня:** Не важно как я себя чувствую сегодня, я продолжу своё выздоровление.

**18 ноября**

**Самопознание**

“Десятый Шаг может помочь нам устранить наши жизненные проблемы и предупредить их появление вновь”.

**Основной текст, стр. 41**

---

Наша сущность, то как мы думаем и чувствуем, изменяются с опытом. Некоторый опыт сделал нас людьми лучше, другой опыт заставлял нас стыдиться и смущаться; так или иначе, но все повлияло на нас. Мы можем воспользоваться преимуществом знаний, полученных при анализе собственных ошибок. Использование этого опыта сегодня поможет применять верные решения.

Принятие самих себя означает принятие всех наших качеств – наших достоинств, успехов, неудач. Нераскрытые чувства стыда и вины

могут парализовать нас не дать нам двигаться вперёд по жизни. Наилучший способ исправить ошибки прошлого – это всего лишь по – другому поступать сегодня. Мы боремся за улучшение и оцениваем успехи, сравнивая то, какие мы были, какие мы сейчас.

Все мы люди, и все мы совершаем ошибки, однако, нам не нужно совершать те же самые ошибки снова и снова. Взглянув на наше прошлое и осознав, что мы изменились и духовно выросли, мы обретаем, надежду на будущее самое лучшее ещё не пришло.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я распоряжусь наилучшим образом с тем, что Я имею сегодня. Каждый день я узнаю что-то новое, и это поможет мне завтра.

**19 ноября**

**Язык сочувствия**

“Наркоман с самого начала смог найти столько примеров выздоравливающих за многие годы людей, сколько ему нужно, чтобы убедить себя, что он может стать чистым”.

**Основной текст, стр. 85**

---

Многие из нас после посещения нашего первого собрания, не будучи полностью уверенны, что НА именно для них, выражали своё недовольство. Либо у нас появлялись чувства, что мы страдаем больше всех, либо чувства что страдаем недостаточно. Но затем, когда мы уже прислушивались, мы начинаем слышать что-то новое, это был язык без

слов, язык звучащий по особенному: язык сочувствия. Одержимые желанием принадлежать, мы продолжаем слушать.

Мы находим всё, что нам нужно по мере того, как учимся понимать и говорить на языке сочувствия. Чтобы понять этот особый язык, мы слушаем сердцем. В языке сочувствия употребляется всего несколько слов; он больше чувствует, чем говорит. В нём нет правоучений и лекций – его нужно слушать. Он может дойти до глубины души другого наркомана без единого сказанного слова.

Владение языком сочувствия приходит с практикой. Чем больше мы говорим на нём с другими и нашей Высшей Силой, тем лучше мы его понимаем. Вместе с ним мы возвращаемся.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду слушать своим сердцем. С каждым прожитым днём я всё лучше овладеваю языком сочувствия.

**20 ноября**

**Наконец.**

«Мы не умели обращаться с успехом, поэтому неудача стала нашим жизненным стилем».

**Базовый текст, стр.86**

---

Когда мы были действующими наркоманами, то возможно, тысячу раз желали быть кем-то другим. Возможно, мы желали поменяться местами с теми, у кого был роскошный автомобиль, дом лучше нашего, более привлекательная работа, симпатичный супруг – одним словом то,

что не доставало нам. Находясь в отчаянии, мы едва могли представить себе кого-то в более худшем положении.

Выздоровливая, мы осознаём, что переживаем различного рода зависимость. Мы можем продолжать сравнивать себя с другими и чувствовать чего нам чего-то не хватает. Нам может казаться, что все участники сообщества, начиная с новичка и кончая постоянными участниками, находятся в лучшем положении, чем мы. Мы можем думать, что кто-то кроме нас работает по лучшей программе, потому что у него лучше машина, больше дом, больше денег и т.д.

Выздоровление, которое мы получаем проходя Двенадцатый Шаг уводит нас от чувства зависти и низкой самооценки к пониманию духовного роста и глубокой благодарности за то, что мы имеем. Мы обнаруживаем, что никогда не поменяемся местами с другими, потому что то, что мы открыли внутри себя – бесценно.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Есть много того, за что Я благодарен этой жизни. Я буду крепить духовный рост, который я нашёл в выздоровлении.

**21 ноября**

**Смириться с нашими дефектами.**

“Если бы дефекты характера не влияли на наше здоровье и счастье, мы не дошли бы до такого отчаяния”.

**Основной текст, стр.34**

---

Начать Шестой и Седьмой Шаг не всегда очень просто. Мы можем чувствовать, что у нас столько дефектов, что мы совершенно неисправимы.



Может появиться чувство, словно мы прячемся над скалой. И ни при каких обстоятельствах не хочется нам, чтобы о наших дефектах узнали наши друзья по сообществу.

Возможно, со временем мы будем анализировать всё, что говорим, чтобы выявить, недостатки характера и искоренить их. Мы можем оглянуться на какой-то определённый день и вспомнить самую неприятную вещь, которую мы когда-либо говорили. Нам хочется, во что бы то ни стало, избавиться от этой ужасной черты.

Но, нигде не сказано в Шестом и Седьмом Шагах, что мы можем научиться контролировать наши недостатки. На самом деле, чем больше внимания мы им уделяем, тем сильнее укореняются они в нашей жизни. Нам требуется смирение, чтобы признать, что наши недостатки также не подвластны контролю, как и наша зависимость. Сами мы не можем избавиться от наших недостатков; мы можем только попросить любящего Бога исправить их.

Освободиться от чего-либо болезненного может быть так же трудно как и упустить что-то приятное. Но не будем скрывать – это стоит больших усилий. Но если мы постоянно будем об этом думать, то наши усилия будут напрасны. Поэтому сейчас пора смириться с нашими дефектами и попросить Бога устранить их.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я готов, чтобы меня избавили от моих недостатков. Я положусь на любящую Высшую Силу, которая позаботится обо мне.

22 ноября

С начало фундамент

Как только мы начинаем жить в обществе, наша свобода помогает нам выбирать то, что необходимо делать в первую очередь.

**Базовый текст, стр.83.**

---

Очень трудно стать чистым, если ставить впереди выздоровления другие приоритеты. Карьера, семья, взаимоотношения — всё это становится неотъемлемой частью жизни, если мы заложили прочный фундамент в наше выздоровление. И мы не сможем настроить стабильную жизнь для себя, если не зложим фундамент в наше выздоровление. Так же как и дом, построенный на песке, такая жизнь в лучшем случае будет шаткой.

Прежде чем мы начнём уделять внимание перестройке основ нашей жизни, нам нужно заложить фундамент. Сначала мы признаём, что у нас ещё нет фундамента, и наша зависимость сделала нашу жизнь полностью неуправляемой. Затем, с помощью нашего спонсора и нашей группы мы обретаем веру в Высшую Силу, которая помогает нам подготовить почву для нашей новой жизни. Мы расчищаем то место от обломков то место, на котором будем строить наше будущее. Наконец, мы заводим хорошее, основательное знакомство с принципами, которые будем применять во всех наших делах: честность перед самим собой, вера в путеводную нить Высшей Силы и служение другим.

И когда наш фундамент уже подготовлен, самое время двигаться на всех парах вперёд к организации нашей новой жизни. Но с начала, давайте спросим себя, прочен ли наш фундамент, так как без него всё, что мы построим, не будет долго стоять.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я постараюсь заложить крепкий фундамент для моего выздоровления. На этом фундаменте Я буду строить свою дальнейшую жизнь в выздоровлении.

«Облегчение, которое мы получаем, позволив Богу руководить собой, помогает нам увидеть ценности жизни».

**Базовый текст, стр.26**

---

Во время активной зависимости мы боялись всего, что могло произойти, когда мы ничего не контролировали вокруг. Многие из нас обманывал себя, чтобы оправдать употребление наркотиков. Некоторым из нас приходилось манипулировать окружающими в надежде получить что то от них для того, чтобы больше достать наркотиков. А кое кто пытался удержать от разговора двух человек, опасаясь что наша ложь будет обнаружена. Мы терпели боль, чтобы сохранить иллюзию контроля над нашей зависимостью и нашей жизнью. А в конечном итоге, мы не давали себе испытать то чувство умиротворения, которое приходит к человеку, когда он всецело отдается воле высшей силы.

Когда мы выздоравливаем, для нас очень важно освободиться от иллюзий и предаться высшей силе, чья воля для нас лучше, чем что-то чем нам приходится манипулировать, выдумывать или изобретать. Если мы ловим себя на мысли, что пытаемся контролировать результат, и боимся будущего, всегда есть способ, на который мы можем положиться. Мы обращаемся ко Второму и Третьему шагам и смотрим на то, к чему мы привыкли, что бы поверить в Высшую Силу. Верим ли мы, в самом деле, что эта Высшая сила может позаботиться о нас и вернуть к разуму?

Если да, то мы смело можем переживать все взлеты и падения в жизни -ее разочарованиями, печалью, удивлениями и радостями.

---

**Только сегодня:** Я полностью предаюсь Воле высшей силы. Я приму в подарок от нее спокойствие и умиротворение.

«В таких случаях нам приходят мысли о том, что выздоровление не оправдывает себя, и нас посещает старая жалость к себе, обида и гнев».

**Базовый текст, стр. 98.**

---

Бывают дни, когда некоторые из нас предаются унынию. Это легче всего. Возможно, у нас были ожидания, которые не оправдались в выздоровлении. Может быть мы пытались контролировать кого-то, или обстоятельства складывались, не так как мы предполагали. Вероятно, мы сравнивали себя с другими выздоравливающими наркоманами и приходили к выводу, что мы хуже их. Чем больше мы оправдываем наши ожидания, тем хуже мы чувствуем себя. Жалость к себе и уныние появляются тогда, когда мы живём ожиданиями, а не принимаем этот мир таким, какой он есть.

Когда окружающий мир не оправдывает наши ожидания, то скорее всего необходимо изменить эти ожидания, чем мир. Это мы можем начинать сегодня и сравнить нашу жизнь теперь с той, что была у нас раньше, выразив благодарность за наше выздоровление. Научиться этому можно сравнив то, что произошло хорошего в нашей жизни, стать благодарным за то, что мир не подстраивается под наши ожидания, а расширяет их. И если мы будем продолжать работать по Двенадцати Шагам, развивая чувства благодарности и принятия, то от будущего мы сможем ожидать большего роста, больше счастья и больше разума.

Выздоровление нам дало многое. За это мы расплатились тем, что мы чисты. Принятие нашей жизни только сегодня освобождает нас от чувства жалости.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я с благодарностью приму мою жизнь такой, какая она есть.

«Успокоение разума путём медитации приносит внутренний покой, который приводит нас к контакту с Богом внутри нас».

**Базовый текст, стр.45.**

---

По мере прогресса в нашем выздоровлении, мы часто возвращаемся к тому, что же в первую очередь привело нас в НА, и мы в полной мере можем оценить, насколько улучшилось качество нашей жизни. Нам не нужно больше бояться наших собственных мыслей. И чем больше мы молимся и медитируем, тем сильнее переживаем чувство спокойствия бытия. Мир и спокойствие, которое мы испытываем во время тишины, подтверждают то, что наша самая главная потребность- потребность в духовном росте- удовлетворяется.

Мы способны сочувствовать другим выздоравливающим наркоманам, и мы укрепляем наше сознание в процессе выздоровления. Мы учимся избегать осуждения других и стараемся чувствовать себя такими, какие мы есть. В нашем духовном сознании мы интуитивно находим подтверждение истины: «Бог внутри нас», и видим, что мы в гармонии с Силой, большей, чем наша собственная.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я сконцентрируюсь на даре выздоровления и тихо прислушаюсь к голосу Высшей Силы.

«Много и хорошего и плохого происходит за один день. Если мы забываем ценить и то и другое, то можем упустить что-то важное для нашего духовного роста».

#### **IP №8 «Только сегодня»**

---

Ответственность, ответственность - кругом только и слышишь эти пресловутые слова. Мы «должны» пристегиваться в автомобиле. Мы «должны» убирать свой дом. Мы «должны» выполнять свои супружеские обязанности, воспитывать детей. Кроме всего прочего, мы должны ходить на собрания и работать как можно лучше по нашей программе. И не удивительно, что в один прекрасный день нам захочется избавиться от этой рутины и убежать куда-нибудь подальше, на самый далекий остров, где мы не «должны» что-то делать.

В эти времена, когда ответственность давит над нами, мы совсем забыли, что ответственность не должна быть обременительной. Всякий раз, когда у нас возникает желание убежать от ответственности, нам надо притормозить, вспомнить, почему мы взяли ее на себя и обратить внимание на подарки, которые она нам приносит. Будь то работа, которую мы находим интересной и увлекательной, или это партнер ответственностью которого мы обычно восхищаемся, или же это ребенок, с которым мы любим играть и о котором заботимся. Во всей ответственности за эти дела можно найти великую радость.

**Только сегодня:** Каждый момент по - особенному прекрасен. Я буду, благодарен за свою ответственность и за радость, которую она мне доставляет.

**27 ноября**

**В поисках Божьей помощи.**

«Со временем, в процессе выздоровления, решение просить Бога о помощи становится нашим самым главным источником силы и мужества».

**Базовый текст, стр.26.**

---

Когда мы переходим к Третьему Шагу, мы решаемся позволить любящей Высшей Силе заботиться о нас во всех наших ежедневных делах. Мы принимаем решение следовать её воле. Некоторые из нас верят, что если мы прошли Третий Шаг, Бог нам поможет; только нам необходимо обратить внимание на то, куда мы идём.

Третий Шаг сделать означает обрести веру – значит поступить по-новому, прося Божьей помощи. Работая с верой в нашей насущной жизни, мы укрепляем мужество и силу в которой мы нуждаемся, потому что мы знаем, что любящая Высшая Сила нам помогает. Мы верим, что наши нужды будут удовлетворены. Только необходимо нуждаться в вере, верить и просить.

---

**Только сегодня:** Я напому себе, что я не одинок, обращаясь к Высшей Силе помочь мне делать шаги на этом пути.

**28 ноября**

**Будь самим собой.**

«Быть по-настоящему смиренным – это значит принять себя и честно стараться быть самим собой.

**Базовый текст, стр.35.**

---

Не просто разобраться, что такое смирение. Мы знаем много об унижении, но смирение – это совсем другое понятие. Оно звучит несколько подозрительно – как подчинение, скорбь, принижение. На самом деле это не означает смирение. Настоящее смирение – это, просто принятие нас такими какие мы есть.

К тому времени, как мы услышали в шагах слово «смирение», мы уже воплощали смирение на практике. Четвёртый Шаг даёт нам возможность узнать самих себя, а Пятый Шаг помогает нам принять всё это.

Практика смирения требует принятия нашей истинной природы, быть честным самим с собой. Нам не следует умолять и принимать свои достоинства, мы также не должны делать вид, что мы умнее, здоровее или счастливее, чем мы есть на самом деле. Попросту смирение означает, что мы отбрасываем все мысли и живём честно как можем.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я приму свою истинную природу, чтобы поступать правильно. Сегодня Я посмотрю на мир как на самого себя.



“Мы верим, что наша Высшая Сила будет заботиться о нас”.

**Базовый текст, стр. 55**

---

Наша программа основывается на идее, что применение простых принципов может произвести большие эффекты в нашей жизни. Один из таких принципов заключается в том, что если мы попросим наша Высшая Сила позаботится о нас. Так как этот принцип настолько банален, мы невольно можем его игнорировать. Пока мы не научимся осознано пользоваться этой духовной сущностью, мы можем упустить такой важный момент в нашем выздоровлении как дыхание в собственной жизни.

Что случается, когда мы поддаёмся стрессу или панике? Если мы основательно старались улучшить наши взаимоотношения с Высшей Силой, то у нас не будет проблем. Чем действовать опрометчиво, мы скорее остановимся на мгновение и вспомним из прошлого определённые моменты, когда Высшая Сила уже проявляла, заботу о нас. Это уверит нас, что Высшая Сила всё ещё в ответе за нашу жизнь. Тогда мы найдём правильное решение в ситуации и пройдем её спокойно, с уверенностью, что наша жизнь в руках Бога.

«Наша программа – это комплекс принципов» так сказано в Белой книге. Чем основательнее стараемся мы улучшить сознательное применение этих принципов, тем с большей готовностью мы сможем их применять.

---

**Только сегодня:** Я улучшу свой осознанный контакт с Высшей Силой, которая заботится обо мне. Когда возникнет нужда, я уверен, что смогу положиться на Высшую Силу.

**30 ноября**

**Делясь своим опытом.**

«Мы делимся с другими людьми своими чувствами, и это предохраняет нас от изоляции и одиночества».

### **Базовый текст, стр.81**

Интимность – это самые сокровенные мысли и чувства которыми мы делимся с другим человеком. Многие из нас жаждут теплоты и сочувствия, которые даёт нам интимность, только даётся это нелегко. Выздоровливая, мы учимся доверять другим. Интимность требует от нас уменьшить наши защиты. И чтобы почувствовать доверие, которое приводит нас к интимности, мы можем позволить другим сблизиться с нами настоящими.

Если мы готовы поделиться самым сокровенным с другими, то сначала мы должны выяснить что мы можем раскрыть. Мы постоянно анализируем собственную жизнь, чтобы понять, кто мы такие, что мы хотим и что мы по-настоящему чувствуем. Затем, основываясь на наших регулярных исследованиях, мы можем быть настолько честными со своими близкими и друзьями настолько это возможно.

Интимность – это часть нашей жизни, а следовательно чистота имеет собственную цену как и всё выздоровлении. Естественно этот болезненный самоанализ связан с трудной работой. И полностью честная интимность часто приносит свои осложнения. Но свобода от

изоляции и одиночества, которую даёт нам интимность — по-настоящему стоит всех затрат.

---

**Только сегодня:** Я увижу свободу от изоляции и одиночества, которую приносит интимность. Сегодня я узнаю «настоящего себя» сделав собственную инвентаризацию, и я буду полностью честным с другим человеком.

“Мы начинаем молиться только для того, чтобы познать волю Бога для нас. Таким образом, мы получаем только то, с чем в состоянии справиться, потому что Бог помогает нам подготовиться к этому”.

**Базовый текст, стр.47**

---

Представьте, что могло бы произойти, если бы Бог дал нам все, что мы хотим. Баснословная новая машина, аспирантура, повышение заработной платы- и все это без всяких усилий с нашей стороны, просто потому что мы попросим.

Теперь представьте, какие проблемы возникнут у нас вместе с деньгами, которые мы не заработали, новыми машинами и незаслуженным научным признанием. Что бы мы стали делать с огромной зарплатой, повышенной без всяких причин? Как бы мы стали справляться с нашими новыми финансовыми обязательствами? И как бы мы смогли жить при такой нагрузке? 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 вести себя как аспиранты после того, как нам поставят высокие оценки, которые мы не заслужили? Что бы мы стали делать, если бы нас уличили в мошенничестве?

Когда мы говорим с Богом, нам надо помнить, что мы живем в реальном мире. Мы сами зарабатываем свое вознаграждение и учимся распоряжаться им так, как мы способны. Ограничение своих запросов просьбой об исполнении Божьей воли, о силе для того, что бы ей следовать, поможет нам понять, что мы получаем от Бога по готовности

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду молиться только за волю Бога и за силу выполнить её в реальном мире.

**2 декабря**

**Выздоровление: наш главный приоритет**

«В первую очередь мы должны поддерживать свое выздоровление, все остальное на втором месте».

**Базовый текст, с. 99**

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 оставил», «Я разругался». Мы использовали те же самые отговорки, чтобы не пытаться найти помощь и решение наших проблем с наркотиками. Нам пришлось осознать, что все

эти вещи продолжали происходить, потому что мы продолжали выздоровление, ситуации 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 и я не хочу раздражать начальника». Но если мы не поставим на первое место выздоровление, нам больше не надо будет думать об этих вещах. Дети, отпуск, работа - все это может исчезнуть из нашей жизни, если мы сорвемся.

Наше выздоровление должно быть главным для нас. С работой или без нее, с отношения. или без отношений, мы все равно должны посещать собрания, работать по шагам, звонить спонсору, заниматься служением. 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 бесконечной серой рутине наркомании. 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 жизнь и все, что в ней есть, оказывается открытой 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, мы получаем самое лучшее, даже если это не соответствует нашим представлениям о том, чего бы нам хотелось»

**Базовый текст, с. 55**

К тому времени, когда мы пришли в АН, наш внутренний голос стал ненадежным и приводил нас к саморазрушению. Наркомания затмила все наши желания, интересы и наше ощущение того, что для нас было лучше. Вот почему, выздоравливая, мы развиваем в себе веру в Силу более могущественную, чем наша собственная, которая может вернуть нам здравомыслие и распорядиться нашей жизнью лучше, чем мы сделали бы это сами. 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». Эгоистичность и заикленность на себе, которые мы развивали, употребляя наркотики, невозможно откинуть 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 выглядеть лучше».

Чем яснее мы понимаем, что собой представляют наши собственные идеи и желания, тем проще 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 желания и мысли о том, как 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 наркомана, 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! Потому что 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 плохо выздоравливает, но мы не должны этого делать. Не имеет значения, что с виду у человека нет желания, факт остается фактом - он наркоман, и он 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 своим опытом оставляя результаты на волю Силы, более могущественной, чем наша собственная.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду делиться своим выздоровлением с любым наркоманом, везде, в любое время и при любых обстоятельствах. Я оставлю результаты на волю Высшей Силы.



«Взаимоотношения с людьми могут быть нашей самой болезненной точкой»

**Базовый текст, с. 99**

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 наркомании только на один день. Поэтому главное в жизни любого выздоравливающего наркомана - это хотя бы в этот день ни в коем случае 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 убеждаемся, что у нас есть сильная поддержка 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 программы даже самые здоровые отношения не защитят нас от угрозы наркомании.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Желая интимных отношений, я не буду забывать о своем выздоровлении.

«Мы пользуемся доступными нам средствами и развиваем способность жить с теми эмоциями, которые у нас есть» **Базовый текст, с. 38**

Кто-то из нас скажет: «Переживать мои эмоции? Вы что, издеваетесь?» Когда мы употребляли наркотики, мы никогда не давали себе возможность научиться переживать свои эмоции. Не надо переживать чувства, - думали мы, - надо загасить их наркотиками, Проблема была в том, что «лекарство» от наших невыносимых эмоций убивало нас. Вот тогда мы пришли к Анонимным Наркоманам, стали работать по Двенадцати Шагам и, в результате, стали эмоционально развиваться.

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 нас принимают такими, какие мы есть, и нам не надо для этого отрицать свое прошлое, то, кем мы были, и что чувствовали. 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 чувства, которые жизнь нам сегодня посылает. Используя доступные средства, мы развили в себе способность переживать наши эмоции.

**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 эмоции.

«Когда мы видим, как наши дефекты характера существуют в нашей жизни, и признаем их, мы можем освободиться от них и стать счастливыми в новой жизни»

**Базовый текст, с. 42**

Иногда наша готовность избавиться от дефектов характера зависит от того, как мы их называем. Если неправильное наименование дефектов делает их как бы менее «дефективными», то мы можем оказаться неспособными разглядеть вред, который они причиняют. А ее 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 нашей черты — «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. Через какое-то время мы уже и сами намного лучше определяем свои дефекты характера, называя все вещи своими именами.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:**

Я буду называть мои дефекты характера своими именами. Если у меня возникнут трудности с этим, я обращусь за помощью к моему спонсору.

«Эта способность слушать является благом, и по мере нашего духовного роста эта способность укрепляется»

**Базовый текст, с. 128**

Приходилось ли вам когда-нибудь наблюдать разговор двух детей? Один будет говорить о фиолетовых драконах в то время как другой 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 выступает, и одновременно планировать, по 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 вдали 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.

**10 декабря**

**Победители**

«Я начал подражать победителям и делать те вещи, которые делали они. Я утвердился в АН. Я почувствовал себя хорошо»

**Базовый текст, Непереведенная история**

Мы часто слышим на собраниях, что «мы должны выздоравливать вслед за победителями». Кто же эти победители в Анонимных Наркоманах? Определить их очень просто. Они активно работают по программе выздоровления, живут по правилам, и у них не возникает проблем. Победители всегда готовы протянуть руку помощи новичку. У них есть спонсоры, и они работают вместе с ними. Победители остаются чистыми только сегодня.

Победители - это наркоманы, которые развивают в себе позитивное мышление и придерживаются его. 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.

Победители занимаются служением для сообщества. Победители действуют согласно традиции, которая говорит, «принципы важнее личностей». Победители не забывают о принципе анонимности, потому что не важно, кто действует от имени сообщества, если речь идет о сообществе.

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 соответствовать моему идеалу. Я буду победителем.

«Никто не может вставить нас сдаться перед невзгодами»

**Базовый текст, с. 36**

Забавно вспоминать, с какой неохотой мы признали необходимость капитулировать, чтобы начать выздоравливать. Нам казалось, что у нас была замечательная, деятельная жизнь, когда мы употребляли, а теперь, бросив наркотики, нам придется жить тяжелой, монотонной жизнью, как каким-нибудь работягам. На самом деле все наоборот: в прошлой жизни мы были несчастны, но боялись отказаться от привычных и понятных страданий ради неизвестности выздоровления,

Выздоровливая, мы тоже можем почувствовать себя 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, заставляющих делать те вещи, которые избавят нас от боли. Но у нас есть выбор. И мы уже сделали свой выбор, решив отказаться от ужаса наркомании ради здравомыслия и выздоровления. Сейчас, если мы готовы променять сегодняшние страдания на нечто более существенное, 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 то, что дает пользу моему выздоровлению.

«Работая по шагам, мы приходим к принятию Воли Высшей Силы... Мы теряем страх перед неизвестностью. Мы становимся свободными»

**Базовый текст, с. 20**

Жизнь - это серия изменений, как больших, так и маленьких. Хотя мы можем знать и принимать этот факт головой, в большинство случаев нашей первоначальной эмоциональной реакцией на изменения является страх. Почему-то мы полагаем, что любое изменение должно причинить

Если мы оглянемся назад, на изменения, которые произошли уже в нашей жизни, то поймем, что большинство из них были к лучшему. Мы, возможно, были очень напуганы перспективой жизни без наркотиков, хотя 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 и индивидуальный рост в новой должности. Если мы берем на себя смелость идти дальше в своем выздоровлении, мы готовы испытать больше изменений. Мы перерастем старые ситуации и будем готовы к новым.

Когда происходят любые изменения, самой естественной реакцией будет схватиться за что-то, что угодно, но знакомое и пытаться удержать это. Утешение может быть найдено в Силе, более могущественной чем наша собственная. Чем больше мы позволим изменениям, посланным нам Высшей Силой, происходить в нашей жизни, тем лучше мы убедимся, что эти изменения к лучшему. Вера заменит страх, и мы всем сердцем почувствуем, что все будет хорошо.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:**

Когда я боюсь перемен в моей жизни, я обрету покой в знании того, что Божья воля — это лучшее для меня.

«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 к нашим группам.

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 наркомана, и оно индивидуально. Время показывает, что принудительное посещение собраний не дает результатов, и не многие из таких наркоманов остаются в группах. Только наркоманы, которые все еще страдают, если им представится такая возможность, могут решить, бессильны ли они перед своей зависимостью. Мы можем нести весть, но не можем нести наркомана.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:**  
Анонимных Наркоманов.

Я благодарен за мое решение стать членом



«Наркомания - это болезнь тела, разума и души, влияющая на все стороны нашей жизни»

**Базовый текст, с. 25**

Ещё до того, как мы начали употреблять наркотики, у большинства из нас сложился определенный стереотип, представление о том, как должен выглядеть и вести себя наркоман. Некоторые из нас представляли себе наркомана, как человека, который грабит ларьки, чтобы добыть денег на наркотики. Другой стереотип заключался в том, что наркоман - это параноик, который боится людей и прячется один в своем углу, задернув шторы и закрыв двери. И поэтому мы не считали себя наркоманами, так как вели себя иначе.

По мере того, как наше употребление прогрессировало, наше отношение к наркоманам изменилось, мы решили, что суть наркомании заключается просто в наркотиках. Мы, возможно, считали, что наркомания - это физическая привычка, и верили, что те наркотики, которые не вызывают физического привыкания, не относятся к «наркомании». 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 наркомания - это гораздо сложнее, чем просто употребление наркотиков. Наркомания - 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 прекратили употреблять. Поэтому нам необходимо средство, которое будет работать на восстановление всех сфер нашей жизни: Двенадцать Шагов.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Наркомания - это не простая болезнь, но от нас есть простое средство. Сегодня я воспользуюсь этим средством: Двенадцатью Шагами выздоровления.

«К Анонимных Наркоманов есть духовный принцип - мы сохраняем то, что имеем, лишь отдавая. Помогая другим оставаться чистыми, мы пользуемся преимуществом духовного благополучия, которое мы приобрели»

**Базовый текст, с. 59**

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 вытащил нас и привел на наше первое собрание. Могло быть так, что кто-то накормил нас обедом в самом начале нашего пути. Все 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, 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 комитет по больницам и учреждениям. Возможно, мы добровольно захотим работать на телефоне доверия АН. В любом случае мы можем просо уделять свое время, внимание и любовь новичкам, стараясь помочь им.

Мы очень многое получили, выздоравливая. Один из самых замечательных подарков - это возможность делиться с другими тем, что кто-то когда-то разделил с нами, ничего не требуя взамен. Это огромная 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 испытываю радость, делаясь с другими так же свободно, как делился со мной.

«Самодовольство - это враг тех, кто долго был чистым. Если мы будем слишком долго довольны собой, процесс выздоровления приостановится»

**Базовый текст, с. 101**

Распознать самодовольство - это как увидеть дым в комнате. «Дым» становится гуще, когда мы протекаем 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 комнаты. Только наша немедленная реакция предотвратит адское пламя.

Мы должны учиться распознавать дым самодовольства. В АН у нас есть любая помощь, которая нам необходима для этого. Нам необходимо проводить время с другими выздоравливающими наркоманами так как они могут определить наше самодовольство раньше нас. Новички напомнят нам, как болезненна может быть наркомания. Спонсор поможет нам поддерживать внимание, а литература по выздоровлению, которая всегда под рукой, поможет погасить маленькие вспышки 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 во всех делах для выздоровления. Мои обязательства в АН так же сильны сегодня, как и в начале моего выздоровления.

**17 декабря**

**Причины служения**

«Всё, что руководствоваться только желанием более успешно нести  
весть о выздоровлении тем наркоманам, 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 наркоманами. Когда мы обнаруживаем у себя очень сильное стремление что-то сделать или что-то получить, для нас особенно важно проверить причины этого стремления и выяснить, действительно ли мы этого хотим.

В самом начале выздоровления многие из нас с пылом 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 просто, чтобы нас 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 наркоманам обрести и поддерживать выздоровление. Нам необходимо тщательно взвесить причины, которые стоят за нашим служением, помня о том, что гораздо проще отпугнуть действующих наркоманов, чем убедить их оставаться в чистоте. Когда мы своим поведением демонстрируем наигранность, манипуляцию и напыщенность, мы тем самым создаем непривлекательную картину выздоровления. И, наоборот, бескорыстное желание служить на благо других создаст атмосферу, которая привлекательна для тех наркоманов, которые все еще страдают.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я взвешу свои мотивы, чтобы в моем служении сохранялся дух выздоровления.

«Благодаря тому, что все группы и каждая из них в отдельности сфокусированы на передаче эстафеты выздоровления, обеспечивается последовательность и постоянство; наркоманы могут рассчитывать на нас»

**Базовый текст, с. 81**

Рассказы о том, как мы употребляли наркотики в прошлом, могут быть забавными. Истории о нашем эксцентричном поведении во время активного 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, мы 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 наркоманам, 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 в АН.

**19 декабря**

**Действуя не только на словах**

«Слова ничего не значат, пока они не перейдут в действие»

**Базовый текст с. 70**

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 выглядят спокойными и умиротворенными и таким образом демонстрируют награду, которую они получили, применяя программную мудрость 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 предлагаем новым членам, исходит больше оттого, как мы поступаем, а не оттого, 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, которому они обращены. С другой стороны, если мы «применяем слова на деле» и делимся своим собственным опытом выздоровления, наша весть дойдет до всех и ее правдивость будет очевидна.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду применять принципы выздоровления, даже если кроме меня никто об этом не узнает.

«Работая по шагам, мы начинаем избавляться от поглощенности своей персоной»

**Базовый текст, с. 117**

Многие из нас пришли в программу уверенные 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 исчезает сразу же после того, как 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 не возникла такая потребность. В ответ на это мы можем услышать 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.

Свобода от самонаваждения можно обрести, если сосредоточиться больше на нуждах других людей, чем на своих собственных. Если у кого-то есть проблема, мы можем предложить помощь. Если новичкам необходимо попасть на собрание, мы можем их привезти. 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 те любовь и внимание, в которых сами нуждаемся. Отдавая, мы получаем гораздо больше — и этому обещанию можно верить.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:**

Я разделяю свой мир с другими, потому что другие люди также важны, как и я. Я буду растить свою духовность, думая не только о себе.

«Свобода изменяться приходит после принятия себя»

**Базовый текст, с. 69**

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 нас переполняет отчаяние от осознания того, как далеки мы от нашего идеала. Это чувство рождает страх, что мы никогда не станем такими, какими нам хотелось бы стать. И поэтому у нас включается защитный механизм отрицания. Мы впадаем в другую крайность. Мы говорим себе, что у нас нет необходимости меняться и не о чем беспокоиться. Эта крайность не оставляет нам шанса измениться.

Все мы независимо от того как долго мы находимся в программе, получаем возможность измениться, только работая по Двенадцати Шагам. Когда мы признаем свое бессилие и неуправляемость нашей жизни, мы отвергаем ложную мысль о том, что нам не нужно меняться. Когда мы приходим к убеждению, что Сила более могущественная, чем наша собственная, может помочь нам, мы перестаем бояться, что мы испорчены настолько, что никогда не изменимся в лучшую сторону. Мы начинаем верить в то, что мы можем стать лучше. Мы рекомендуем себя Богу, как мы его понимаем, и находим в себе силы, необходимые 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. И приняв себя, таким образом, мы получаем возможность и готовность меняться.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я хочу измениться. Работая по Шагам, я отвергну страх, отрицание и обрету принятие себя, которое даст мне готовность меняться.



«Когда в конечном счете убеждаемся, что не можем больше жить по-человечески ни с наркотиками, ни без них, мы оказываемся в тупике... Оказывается, у нас есть альтернатива движению к мучительному концу - к тюрьме, больнице или смерти. Это поиск нового пути в жизни»

**Базовый текст, с. 105.**

Что было самым ужасным во время 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 из дня в день, беспросветность и бессмысленность жизни. Мы ощущали себя призраками, а вовсе не жизнерадостными созданиями, мы не чувствовали себя частью окружающего мира.

Выздоровливая, 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 пред ними.

Выздоровливая, мы вернулись к жизни. Мы поддерживаем нашу новую жизнь, жертвуя чем-то ради других, 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 старые идеи, и таким образом, изменяем наши представления, у нас появляется возможность узнать новую жизнь»

**Базовый текст, с. 114**

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 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 преодолеть наше сопротивление, даже наш бунт. Программа АН предлагает приложить усилия, но каждый шаг программы всё ближе подводит нас к тому, чтобы стать такими людьми, какими мы хотим быть. Мы хотим меняться, расти, стать лучше, чем мы есть на сегодня. Чтобы достичь этого, мы смотрим непредвзято, пробуем применять новые идеи, которые почерпнули в АН, и учимся жить по-новому.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я буду непредвзято воспринимать новые идеи и учиться жить по-новому.

«Двенадцатый шаг индивидуальной программы также говорит, что мы делимся опытом выздоровления с наркоманами, которые всё ещё страдают... Группа является самым лучшим средством передачи опыта другим наркоманам»

**Базовый текст, с. 81**

Когда мы впервые приходим на собрания Анонимных Наркоманов мы встречаем там выздоравливающих наркоманов. Мы знаем, что они действительно наркоманы, потому что они говорят о тех же чувствах и том же опыте, который 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 другие наркоманы делятся с нами своим выздоровлением на собраниях.

Атмосфера выздоровления привлекает нас, и мы снова приходим на собрания. Эта атмосфера создаётся благодаря тому, что члены группы собираются вместе для работы. Мы пытаемся улучшить атмосферу выздоровления, помогая проводить собрания, общаясь с новичками и с другими наркоманами после собраний. Такое проявление единства делает наши 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 наркоманами, 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, мы помогаем другим и этим поддерживаем свое личное выздоровление.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я обращусь к другому наркоману на группе и поделюсь с ним опытом моего выздоровления.

«Стимулы к личному успеху..., с которыми у нас в прошлом было много проблем, уходят в сторону, если мы строго придерживаемся принципа анонимности»

**Базовый текст, с. 92**

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 себя, тем больше мы обретаем сил и порядка, которых нам когда-то так не хватало.

Но принцип отказа от своеволия даст 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. Мы перестаем пытаться подчинять 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 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.

**26 декабря**

**Сила, которая никогда нас не подведет**

«По мере того, как мы учимся доверять этой силе, мы начинаем преодолевать наш страх перед жизнью»

**Базовый текст, с. 30**

Мы - люди, привыкшие, что всё 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 были преданы 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 существует некий риск в зависимости от других людей. 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 необходимую нам любовь, независимо от того, 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 подведёт меня.

«Процесс обращения к вере возвращает нам здравомыслие. Эта вера даёт нам силу переходить к действию»

**Базовый текст, с. 31**

Теперь, когда мы, наконец, признали свое безумие и увидели все его проявления, мы можем 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 не обрести здравомыслие.

Но это не так! Мы знаем, что за свое освобождение от активной наркомании мы должны благодарить любящего Бога. Если наша Высшая Сита 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 пролетели с нашими кредитными картами, но здравомыслие возвращается, когда мы признаем поражение и отказываемся от них. Может быть, мы почувствовали себя одиноко, и нам захотелось навестить старых употребляющих друзей. Актом здравомыслия будет навестить спонсора вместо этого.

Безумие наркомании отступает в прошлое, по мере того, как мы начинаем испытывать моменты здравомыслия в выздоровлении. Наша вера в Силу, более могущественную, чем наша собственная, растёт, 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 со страхами, злостью, чувствами вины жалости к себе или депрессией»

**Базовый текст, с. 33**

Поскольку все мы - наркоманы, многие из нас время от времени переживают депрессию. Когда мы ощущаем депрессивное состояние, у нас может проявиться склонность изолировать себя от окружающих. Однако, если мы поступаем таким образом, наша депрессия может перейти в отчаяние. Мы не можем позволить депрессии довести нас до возврата к употреблению 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, мы узнаем, что мы не единственные, кого посещали депрессии во время выздоровления. Работа с новичком может сотворить чудо с нашим собственным состоянием. 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 указывает на наши недостатки, первой реакцией может быть защита...Если мы действительно хотим быть свободными, то будем без предубеждения относиться к замечаниям своих друзей наркоманов”

**Базовый текст, с. 44**

---

В какой-то момент нашего выздоровления мы приходим к осознанию того, что другие видят 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 слишком закрыты в себе, чтобы знать с уверенностью, какие мы. И вот тут то нам могут помочь наши программные друзья, которые делятся 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 так же 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 не 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, чем просто наше собственное; мы можем получить такое видение, используя взгляд со стороны.

---

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Я стремлюсь увидеть себя таким какой как я есть в действительности. Я буду слушать то, что другие говорят обо мне, и видеть себя таким, какой я есть в глазах других людей.



**30 декабря**

**Работа и молитва**

«...рост - результат не столько желаний, сколько действий и молитв»

**Базовый текст, с. 44**

Порой кажется, что наше выздоровление происходит слишком медленно. Мы снова и снова прорабатываем шаги, мы боремся с одними и теми же проблемами, мы испытываем прежние неприятные чувства 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 наркомании, мы все были бы здоровы уже давно. То, что действительно приносит нам облегчение и выздоровление в выздоровлении – это действия и молитва.

Анонимные наркоманы помогли очень многим зависимым людям, потому что это очень тщательно разработанная программа действий и молитвы. Работа, которую мы проделываем по каждому шагу, приносит всё больше и больше выздоровления во все сферы нашей жизни. Молитва поддерживает нашу связь с Высшей Силой. Всё вместе, и работа, и молитва, даёт хорошую основу для нашего выздоровления.

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ:** Моё выздоровление слишком ценно для меня, чтобы просто мечтать о нём. Сегодня хороший день для работы по программе и молитвы.

«Работа с другими наркоманами - это лишь начало служения»

**Базовый текст, с. 70**

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, не зависимо 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 людям. Весть о выздоровлении, 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.

как я его понимаю.