

1 января Бдительность

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

Основной 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.

2 января Глубоко вздохни и поговори с Богом

"Иногда, когда мы молимся, происходят удивительные вещи; мы находим средства, способы и энергию для выполнения задач, которые раньше казались нам не по силам".

Основной 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 справиться. Это крайние примеры того, как не надо поступать, но даже если это не наш случай, все 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.

3 января Наша самая главная потребность

"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".

Основной 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 главнейшая потребность состоит в "знании Божьей воли для нас и в обретении силы для ее исполнения". В этом знании мы находим направление и цель, которые 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.

4 января Любовь Сообщества

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

Основной текст, с. 111

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

В выздоровлении наше падение вниз по спирали прекратилось. Но что помогло нам вырваться из порочного круга и возвратило нас к жизни в огромном, свободном мире? Это сделала любовь Сообщества.

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

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

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

5 января Выздоровление дома

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

Основной текст, с. 124

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

Нам хочется, чтобы в семье нас понимали. Кроме того, мы ведь больше не употребляем наркотики. Почему же они не замечают, как мы меняемся в лучшую сторону? Неужели они не понимают, как важны для нас собрания, служение, общение внутри Сообщества?

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

Мы должны жить по программе везде, во всем, что мы делаем. Если мы хотим, чтобы наша духовная жизнь не была просто теорией, то нам надо и дома *жить* согласно духовным принципам. Когда мы поступаем так, наши родные, с которыми мы живем, замечают перемены и испытывают благодарность за то, что мы нашли АН.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я буду продолжать выздоравливать и дома тоже.

6 января "Как это работает?"

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

Основной текст, Непереведенная история

Какие два любимых слова у большинства наркоманов? "Я знаю!". К сожалению, многие из нас приходят в АН, думая, что у нас есть ответы на все вопросы. Мы отлично знаем, что с нами происходит, и как это плохо. Но само по себе это знание никогда не помогало нам оставаться чистыми хоть какое-то время.

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

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

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: У меня нет ответов на все вопросы, но я знаю, где найти те ответы, которые мне нужны. Сегодня я спрошу другого наркомана: "Как это работает?".

7 января "Выздоровление"

"Анонимные наркоманы предлагают наркоманам программу выздоровления, и это больше, чем просто жизнь без наркотиков. Эта жизнь, безусловно, лучше того кошмара, в котором мы когда-то находились. Мало того, она лучше всего нашего прошлого".

Основной текст, с. 128

Мало кто из нас заинтересован в таком "выздоровлении", какое было у нас до того, как мы начали употреблять наркотики. Многие из нас страдали постоянно от физических, сексуальных и эмоциональных оскорблений. Казалось, что употреблять и быть под кайфом - это единственный способ как-то справиться с этими оскорблениями. Страдания других были менее заметны, но в такой же степени болезненны еще до того, как возникла зависимость от наркотиков. Мы сбились с пути и потеряли цель в жизни. В нас образовалась духовная пустота. Мы чувствовали себя изолированными, не способными сопереживать вместе с другими. У нас не было ничего из того, что составляет ценность жизни и ее смысл. Мы принимали наркотики в тщетной попытке заполнить свою внутреннюю пустоту. Большинство из нас *не захотело бы* такого "выздоровления", какое у нас обычно бывало.

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

Выздоровливаем? Да, во всем. Мы выздоравливаем в совершенно новой жизни, которая лучше всего, о чем мы мечтали. Мы благодарны за это.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Выздоровливая, я получил то, чего никогда не имел, то, что, как я полагал, невозможно: жизнь выздоравливающего наркомана. Благодарю тебя, Высшая Сила, и моя благодарность больше, чем можно выразить словами.

8 января Взросление

"Наше духовное состояние является базисом для успешного выздоровления, которое предполагает неограниченный рост".

Основной 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.

9 января Отплатить добротой нашему спонсору

"Наши самые первые контакты с другими людьми начинаются обычно с контакта с наставником".

Основной 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.

10 января Благодарность

"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 в не 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.

11 января Вера

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

Основной 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 найдем в себе хоть немного веры в Силу, более могущественную, чем наша собственная, то мы найдем и защиту, и руководство. Мы хотим получить чувство безопасности и силу. Но вера не приходит за один день. Необходимо время и усилия, чтобы 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 каждодневной молитвы. Наша вера растет, как награда за то, что мы живем по законам жизни. Однажды мы замечаем, что наша вера стала похожа на огромное раскидистое дерево; оно не остановит жизненных бурь, но мы найдем 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.

12 января Духовное пробуждение

"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.

13 января Капитулировать, чтобы победить

"Помощь наркоману приходит только тогда, когда он способен признать свое полное поражение".

Основной 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 прекратить борьбу. Возможно, это значит поднять руку на нашем первом собрании и признать, что мы - наркоманы.

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 сегодня. И всего лишь. Это не так-то легко, но это очень просто.

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 зависимостью. Я капитулирую, чтобы победить.

14 января Любящий Бог

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

Основной 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 свое 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.

15 января Страх

"Мы растем и нам все легче обращаться к Высшей Силе как к Источнику. По мере того, как мы учимся доверять этой силе, мы начинаем преодолевать наш страх перед жизнью".

Основной 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.

16 января Позвони!

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

Основной 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 позвонит, 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 сблизюсь с другими людьми в Сообществе, чтобы отдавать и получать взамен.

17 января Прощение

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

Основной 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".

Основной 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.

19 января Делать из мухи слона

"Если мы перестаем жить по Программе каждый день, то наши проблемы чрезмерно возрастают".

Основной текст, с. 120

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

Когда жизненные трудности загоняют нас в тупик, самым лучшим выходом будет отчетливо 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 мини-анализу, 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.

20 января Всего одно обещание и много подарков

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

Основной 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.

21 января Единство и единообразие

"Единство - это насущная потребность Анонимных Наркоманов".

Основной текст, с. 75

Единство не означает единообразия. Единство происходит от того факта, что у нас одна общая цель - выздороветь и помочь 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 проистекает 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.

22 января Школа выздоровления

"Это программа познания".

Основной 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.

23 января Проверка душевного покоя

"Отсутствие ежедневной поддержки может проявиться по-разному".

Основной 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.

24 января От изоляции к взаимодействию

"Наша болезнь изолировала нас... Настроенные враждебно, злобно, эгоцентрично, своекорыстно, - мы отрезали себя от внешнего мира".

Основной 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 могу 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.

25 января Дополнительный подарок

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

Основной 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.

26 января Эгоцентризм

"Духовной частью болезни является полная сосредоточенность на собственном "Я".

Основной 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.

27 января Учиться жить заново

"Наши старые представления больше не связывают нас и мы учимся жить по-новому".

Основной 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 снами 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.

28 января Наркоман на всю жизнь

"Мы никогда не сможем полностью выздороветь, не зависимо от того, сколько времени мы остаемся чистыми".

Основной 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 *выздоровливающим* наркоманом. Я сделаю свой выбор в пользу работы по программе.

29 января Первый Шаг - шаг действия

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

Основной 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.

30 января Отдавая бескорыстно

"Мы свободно и с благодарностью отдаем то, что было свободно и с благодарностью дано нам".

Основной 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.

31 января Доверие

"Только сегодня я буду полагаться на кого-нибудь из Сообщества Анонимных Наркоманов, того, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении".

Основной 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.