

1 апреля Любовь и наркомания

“Некоторые из нас впервые заметили последствия наркомании по близким людям. Мы зависели от их поддержки. Мы очень сердились, были разочарованы, чувствовали сильную боль, когда они находили другие интересы, друзей и любимых.”

Основной текст, с.14

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

Сегодня в выздоровлении мы прекратили рассчитывать на наркотики, чтобы привести себя в норму. Если мы все еще ждем, что какой-то человек будет приводить нас в норму то, вероятно, нам пора 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, которые сталкивались с аналогичными проблемами и нашли выход. Мы их спрашиваем, слушаем, что они говорят об этом аспекте своего выздоровления. Мы применяем программу ко всем нашим делам и добиваемся такой же свободы во взаимоотношениях, какую обретаем в выздоровлении.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Мне доступны любовные отношения. Сегодня я изучу воздействия моей наркомании на эти отношения, так чтобы я мог начать искать пути выздоровления.

2 апреля Привлекательность наших идей

“Наша притягательность основана на нашем успехе. Наши группы предлагают выздоровление. Мы поняли, что успешное осуществление нашей программы говорит само за себя; оно является нашей поддержкой.”

Основной текст, с. 86

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. Тем, что привлекло многих из нас в Анонимные Наркоманы, было ощущение, что мы нашли, наконец, место, где мы в своей тарелке. Можем ли мы предложить такое же ощущение сопричастности нашим новичкам? Мы не можем рекламировать Анонимных Наркоманов. Но когда мы на деле воплощаем принципы в своей жизни, мы привлекаем новичков в АН, точно так же, как нас привлекло выздоровление тех, кто встречал нас.

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

3 апреля Только для тебя

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

Основной текст, с.58

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

Для некоторых из нас духовное пробуждение, обещанное в Двенадцатом Шаге, выразится в возобновлении интереса к религии и мистицизму. 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 к осознанию их собственных моральных или этических принципов. Большинство из нас испытывают духовное пробуждение как сочетание этих вещей, и каждое сочетание столь же уникально, сколь уникальна личность испытавшего пробуждение.

Если существует настолько много разновидностей духовно пробуждения, как нам знать, действительно ли оно произошло у нас? Двенадцатый Шаг дает нам два признака: мы обрели 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.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Какую бы форму ни приняло мое духовное пробуждение, оно помогло мне занять свое место в мире, наполнить его любовью и жизнью. За это я благодарен.

4 апреля Охраняя свое выздоровление

“Помните: ... только мы в конечном итоге отвечаем за выздоровление и свои решения.”

Большинство из нас сталкивается с ситуациями, когда наше выздоровление испытывается на прочность. Например, если мы находимся в состоянии крайней физической боли, нам придется решать, соглашаться или нет на обезболивающие препараты. Нам надо будет быть очень честными 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 или нет 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 сохранить свое выздоровление гораздо важнее, чем сохранить лицо.

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

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

5 апреля Идентификация

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

Основной текст, Истории

Наркоманы часто чувствуют себя крайне непохожими на других. Мы уверены, что никто не употреблял наркотики так, как мы, и никому не приходилось делать вещи, которые делали мы, чтобы их достать. Ощущение, что никто по-настоящему нас не понимает, может мешать нам выздороветь в течение многих 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 тернистый путь, что и мы, и все же способны обрести выздоровление. Мы начинаем верить, что выздоровление доступно и нам тоже.

По мере того, как продвигаемся в своем выздоровлении, мы иногда замечаем, что наши мысли все еще безумны. Однако, мы узнаем, что когда делимся трудностями, которые, возможно, у нас происходят, другие узнают их, делясь с нами тем, как они разбирались с подобными трудностями. Каким бы озабоченным наше мышление ни было, мы находим надежду, когда другие делятся 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.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я благодарен, за то, что могу идентифицировать свое положение с положением других. Сегодня я буду слушать, как они делятся своим опытом, и буду делиться своим с ними.

8 апреля Счастье

“Мы узнаем счастье, радость и свободу.”

Основной текст, 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 сделает 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.

10 апреля Слишком заняты

“Мы должны применять все, что узнали, иначе потеряем это, независимо от того, как долго оставались чистыми.”

Основной текст, с.97

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 бы 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 растим детей, собака болеет или мы идем учиться вечером. Дом надо прибрать. Траву надо подстричь. Приходиться много работать. Мы устали. В театре сегодня хорошее представление. И совершенно неожиданно мы вспоминаем, что не позвонили спонсору, не были на собрании, не поговорили с новичком, а то и молились в последний раз уже давно.

Что нам делать в таком случае? Что ж, мы или возобновим свои обязательства по выздоровлению или продолжим быть слишком занятыми, чтобы выздоравливать, 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 слишком занятыми чем-то еще.

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

11 апреля Предубежденность

“Новая идея не может привиться в закрытом сознании. Только восприимчивость позволяет нам понять, что может спасти нашу жизнь, выслушивать различные точки зрения и приходить к собственным выводам.”

Основной текст, с.108

Мы пришли к Анонимным Наркоманам в самую тяжелую пору своей жизни. Когда мы пришли сюда, мы больше всего нуждались в новых идеях, в новом способе жить и в опыте людей, которые видели как эти идеи

срабатывают. Все же, наша предубежденность препятствовала восприятию идей, так необходимых нам в жизни.

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

Самодеятельность 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 со срезанными ветвями умрет, если не прививать новые ветки на его ствол. Точно таким же образом, наркомания отрезала нас от всех направлений, какие были в нашей жизни. Для того, чтобы расти или даже просто выжить, необходимо открыть свой ум и допустить новые представления.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я попрошу свою Высшую Силу открыть мой ум для новых идей о выздоровлении.

15 апреля Возвращайся

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

Основной текст, с.35

Можете вспомнить то время, когда вы смотрели на наркоманов, выздоравливающих в NA, 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.”

Основной текст., с.66

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.”

Основной текст., 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

Если мы готовы, к устранению недостатков нашего характера, то многие из нас *полностью* готовы! Ирония в том, что отсюда на самом деле начинаются трудности. Чем больше мы боремся за избавление от определенного недостатка, тем сильнее, выходит, этот недостаток становится. Истинное смирение — это осознание, что мы не только бессильны в отношении употребления наркотиков, но даже в отношении собственных недостатков характера.

Наконец, срабатывает. Седьмой Шаг не предполагает, чтобы мы сами избавлялись от своих недостатков, а говорит о том, что мы должны попросить

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».

ТОЛЬКО 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.”

Основной текст, 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.”

Основной текст, 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 породил 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.

23 апреля Бог, как мы сами его понимаем

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

Основной текст, 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 работе по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов, наша жизнь стала полезной.”

Основной текст, с. 15

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

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

Анонимные Наркоманы не обещают нам, что мы найдем хорошую работу, любовные отношения или наполненную жизнь. Но если мы работаем по Двенадцати Шагам в полную меру своих сил и способностей, мы видим, что

можем стать такими людьми, которые *способны* найти занятость, установить прочные любовные отношения и помогать другим. Мы прекращаем быть на службе своей болезни и начинаем служить Богу и другим людям. Двенадцать Шагов - это ключ для преобразования нашей жизни.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: У меня хватит мудрости 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.

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.”

Основной текст, 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 изменятся. Сегодня я буду развивать в себе терпимость и попытаюсь любить тех, кто меня окружает.

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.”

Основной текст, 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.