

ь февраль март апрель май июнь июль август  
ик среда четверг пятница суббота воскрес  
и сентябрь октябрь ноябрь декабрь понедель  
сень январь февраль март апрель май июн  
ельник вторник среда четверг пятница суб  
юль август сентябрь октябрь ноябрь декаб  
та воскресенье январь февраль март апрель  
ль март апрель май июнь июль август сени  
четверг пятница суббота воскресенье янва

# Только сегодня

и сентябрь октябрь ноябрь декабрь понедель  
сень январь февраль март апрель май июн  
юнь июль август сентябрь октябрь ноябрь д

# **Анонимные Наркоманы Только сегодня. Ежедневные размышления для выздоровливающих зависимых**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68411861](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68411861)*

*Только сегодня. Ежедневные размышления для выздоравливающих  
зависимых: FondAN; 2022  
ISBN 978-1-55776-552*

## **Аннотация**

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

человеку то, в чем он или она нуждается в определенный момент времени...»

# Содержание

Предисловие	6
Только сегодня	9
Январь	10
Февраль	59
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Только сегодня.**  
**Ежедневные размышления**  
**для выздоравливающих**  
**зависимых**

Copyright © 2008 by Narcotics Anonymous World Services,  
Inc.

\* \* \*

# Предисловие

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

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

«Цель книги «Только сегодня» – предложить выздоравливающим зависимым многообразие тем для размышлений. Эти темы варьируют от основных практических моментов выздоровления до неохватного множества духовных концеп-

ций, лежащих вне плоскости материального мира. Книга предназначена для людей на любой стадии выздоровления, независимо от срока чистоты. Мы надеемся, что она сможет воодушевить и даже вдохновить своих читателей, передавая им радость, которая является неотъемлемой составляющей выздоровления. Мы сознательно включили в книгу широкий ассортимент точек зрения, концепций и проблем, надеясь, что таким образом мы удовлетворим разнообразные потребности всех членов Сообщества, предлагая каждому отдельно взятому человеку то, в чем он или она нуждается в определенный момент времени».

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

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

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

Также имейте, пожалуйста, в виду, что цитаты, сопутствующие большинству тем, приведены по Базовому тексту – книге «Анонимные Наркоманы».<sup>1</sup>

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

Литературный комитет Съезда Мирового Обслуживания,  
21 ноября 1991

---

<sup>1</sup> В тех случаях, когда ссылка дана на Базовый текст – книгу «Анонимные Наркоманы», 2001, цитата приведена из перевода пятого издания книги Narcotics Anonymous, 1988. Звездочками помечены те цитаты из второй части Базового текста – Личных историй, – которые взяты из оригинального издания на английском языке. Эти цитаты были специально переведены для данной книги.

# Только сегодня

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

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

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

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

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

# Январь

## Бдительность. 1 января

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

**Базовый текст, с. 74**

#

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

Бдительность – это наша ежедневная забота. Мы должны быть постоянно настороже и готовы справиться с тревожными проявлениями болезни. Это не значит, что нам следует жить в бессознательном страхе перед чем-то ужасным, что случится, если мы ненадолго ослабим свою бдительность; нет, мы просто предпринимаем обычные меры предосторожности. Быть бдительными – это значит ежедневно молить-

ся, регулярно посещать собрания и не идти на компромисс с духовными принципами. Мы делаем инвентаризацию, когда это необходимо, делимся с другими, когда бы нас ни попросили об этом, и бережно относимся к своему выздоровлению. И кроме всего прочего, мы хорошо осведомлены об опасности!

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

#

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

## **2 января. Глубоко вздохни и поговори с Богом**

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

**Базовый текст, с. 56**

## #

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

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

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

#

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

## **Наша самая главная потребность. 3 января**

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

**Базовый текст, с. 59**

#

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

Самый большой ущерб активная зависимость нанесла нашей духовности. Наши главные побуждения были продик-

тованы нашей болезнью: достать, употребить и найти пути и способы достать еще больше. Порабощенные непреодолимой потребностью в наркотиках, наши жизни потеряли цель и целостность. Мы были духовными банкротами.

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

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

#

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

## 4 января. Любовь Сообщества

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

**Базовый текст, с. 116**

#

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

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

Находясь в компании других зависимых, мы знали, что

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

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

#

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

## **Выздоровление дома. 5 января**

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

**Базовый текст, с. 131**

## #

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

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

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

Мы должны *жить* по программе везде, во всем, что мы делаем. Если мы хотим, чтобы наша духовная жизнь не была просто теорией, то нам надо и дома *жить* согласно духовным принципам. Когда мы будем поступать именно так, то и

люди, с которыми мы живем, заметят перемены и испытают благодарность за то, что мы нашли АН.

#

**Только сегодня:** Я буду продолжать выздоравливать и дома тоже.

## **6 января. «Как это работает?»**

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

**Basic Text, с. 272**

#

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

Те члены Сообщества, которые уже давно выздоравливают, первыми признают, что чем дольше они находятся в программе, тем больше для них открывается того, чему надо учиться. Но они точно знают одно: следуя этой простой

программе Двенадцати Шагов они смогли оставаться чистыми. Они больше не спрашивают «почему?», они спрашивают «как?». Ценность бесконечных рассуждений падает в сравнении с опытом зависимых, которые нашли способ оставаться чистыми и живут чистой жизнью.

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

#

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

## **«Выздоровление». 7 января**

*«Анонимные Наркоманы предлагают зависимым программу выздоровления, которая является чем-то большим, нежели просто жизнь без наркотиков. Этот образ жизни, несомненно, лучше того кошмара, в котором мы когда-то*

*находились. Мало того, такая жизнь лучше всего, что мы когда-либо знали»,*

## **Базовый текст, с. 135**

#

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

Безусловно, выздоровление, которое мы обретаем в АН, отличается от всего, что мы имели раньше: это шанс новой жизни. Нам даны инструменты, чтобы убрать обломки, оставшиеся после крушения нашей жизни. Нам дана под-

держка, чтобы мужественно встать на новый путь. Но мы получили дар сознательного контакта с Силой, более могущественной, чем наша собственная, которая дает нам силу и руководство, утраченные нами в прошлом.

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

#

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

## 8 января. Взросление

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

**Базовый текст, с. 54**

#

Когда кто-то отмечает свой юбилей, мы часто слышим от

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

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

#

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

ритетом.

## **Отплатить добротой своему спонсору. 9 января**

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

**Базовый текст, с. 70**

#

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

И хотя спонсор дал нам все это просто так, не требуя никакой оплаты, есть вещи, которые мы можем сделать, чтобы показать свою благодарность. Мы обращаемся со спонсором с уважением. Он не помойное ведро, специально при-

способленное, чтобы мы вываливали в него свой мусор. У него бывают свои времена испытаний, так же как и у нас, и порой ему необходима наша поддержка. Он человек со своими чувствами, и он будет признателен нам, если мы будем относиться к его чувствам бережно. Может, ему было бы приятно получить открытку по почте или телефонный звонок с выражением нашей любви.

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

#

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

**10 января. Благодарность**

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

**IP № 21, Одиночки**



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

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

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

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

заботе нашей Высшей Силы.

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

## **Вера. 11 января**

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

**Базовый текст, с. 118**

#

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

Семя падает в почву, когда мы просим Высшую Силу о помощи, а затем признаем, что помощь пришла именно от этой Силы. Мы бережно 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 знаем, что найдем надежный приют под его сенью.

#

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

## **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. Наше первое духовное осознание может быть просто благодарностью за новую жизнь. Однажды рано утром мы неожиданно от-

крываем для себя пение птиц. Заметив простую красоту цветка, мы вспоминаем, что все вокруг – это плоды работы Высшей Силы.

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

#

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

**Капитулировать, чтобы победить. 13 января**

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

**Базовый текст, сс. 26–27**

## #

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

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

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

Мы делаем Первый Шаг в начале каждого своего дня. И только на один день. Это признание только на сегодня освобождает нас от необходимости возвращаться к нашей зависимости снова и снова. Мы капитулировали перед этой болезнью. Мы сдаемся. Мы выходим из игры. Но, сдаваясь, мы побеждаем. И в этом состоит парадокс Первого Шага: мы ка-

питулируем, 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... Единственные рекомендации, которые мы можем предложить – эта Сила должна быть любящей, заботливой и более могущественной, чем наша собственная»,*

**Базовый текст, с. 29**

#

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

дечным и бессмысленным, посылающим нам несчастья по своей прихоти.

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

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

#

**Только сегодня:** Я непредубежденно и с открытым сердцем поверю в то, что Бог любящий, и я доверю моей любя-

щей Высшей Силе сделать для меня то, что я сам не могу сделать для себя.

## **Страх. 15 января**

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

**Базовый текст, с. 30**

#

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

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

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

#

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

**16 января. Позвони!**

*«Мы боялись, что если когда-нибудь покажем себя такими, какие мы есть на самом деле, то нас наверняка отвергнут...»*

*Другие члены Сообщества АН действительно понимают нас»,*

## **Базовый текст, с. 39**

#

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

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

Мы также забываем, что другие нуждаются в нас не меньше, чем мы в них. Не только мы хотим чувствовать сопричастность, не только мы нуждаемся в дружеской теплоте, в ком-то, с кем можно поделиться. Если мы отдаляемся от наших друзей из Сообщества, то мы лишаем их того, что им

необходимо и что только мы можем им дать: нашего времени, нашей компании и нас самих, какие мы есть.

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

#

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

## **Прощение. 17 января**

*«По мере того, как мы осознаем необходимость быть прощенными, мы сами начинаем прощать других,*

*По крайней мере, мы перестаем умышленно делать несчастными других людей»,*

**Базовый текст, с. 49**

#

Когда мы употребляли наркотики, мы обычно обращались плохо с другими людьми, а порой и намеренно делали

их жизнь несчастной. Выздоровливая, мы иной раз не можем удержаться, чтобы не осудить других людей за их действия, ведь нам кажется, что мы знаем, как тот или другой человек должен вести себя. Но чем дальше мы продвигаемся в своем выздоровлении, тем чаще мы понимаем: чтобы принять себя, нам надо принять окружающих людей такими, какие они есть.

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

#

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

## **18 января. Простой самоанализ**

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



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

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

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

еще раз?

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

#

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

## **Делать из мухи слона. 19 января**

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

**Базовый текст, сс. 125–126**

#

Некоторые из нас склонны непомерно преувеличивать любую проблемную ситуацию, делать из мухи слона. Даже те из нас, кто уже обрел некоторый душевный покой, в какой-то момент своего выздоровления тоже сильно раздували свои

проблемы. И если мы еще до сих пор не делали этого, то, вероятно, вскоре с этим столкнемся!

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

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

#

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

## 20 января. Всего одно обещание и много подарков

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

**Базовый текст, с. 134**

#

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

Вместо этой высокопарной бессмыслицы и пугающих предсказаний нам при встрече дают только одно обещание – надежду на освобождение от активной зависимости. Мы

чувствуем долгожданное облегчение, когда слышим, что нам больше никогда не нужно снова употреблять наркотики. И никто не собирается заставлять нас становиться кем-то!

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

#

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

## **Единство и единообразие. 21 января**

*«Единство – обязательное условие для существования  
Анонимных Наркоманов»,*  
**Базовый текст, с. 78**

## #

Единство не означает единообразия. Единство происходит от того факта, что у нас одна общая цель – 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 привлекательность программы АН как раз и состоит в отсутствии единообразия. Единство происходит из нашей общей цели, а не из стандартов, которые некоторые члены сообщества с самыми благими намерениями навязывают группе. Если единство группы проистекает из любящих сердец ее членов, то такая группа позволяет каждому зависимому нести весть своим, свойственным только ему или ей способом.

Взаимодействуя друг с другом в АН, мы порой сильно расходимся во мнениях и громко спорим. Мы должны помнить, что подробности того, как мы достигаем своей цели, не так уж важны до тех пор, пока мы фокусируем свое внимание на нашей общей, групповой задаче. Мы можем наблюдать воинствующе несогласных друг с другом членов, которые объединяются для общего дела, если речь идет о новичке, ко-

торый просит о помощи. Кто-то помог нам, когда мы пришли на группу АН. Сегодня наша очередь быть на их месте. Нам необходимо единство, так как оно помогает новичку увидеть, что этот образ жизни работает.

#

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

## **22 января. Школа выздоровления**

*«Это программа познания»,*

**Базовый текст, с. 19**

#

Изучение уроков выздоровления – это тяжелая работа. Обычно самые необходимые вещи – самые трудные в изучении. Уроки выздоровления – это подготовка к тем ситуациям, которые возникнут в жизни. Когда мы слушаем тех, кто делится своим опытом, мы мысленно отмечаем для себя что-то, к чему сможем обратиться впоследствии. Чтобы быть готовыми, мы изучаем свои записи и литературу в свободное

от «уроков» время. Так же как студенты имеют возможность обращаться к своему знанию во время экзамена, так и мы имеем возможность обращаться к своему опыту выздоровления в моменты кризисов.

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

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

#

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

## Проверка душевного покоя. 23 января

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

**Базовый текст, с. 119**

#

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

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

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

не можем позволить себе забыть о принципах, которые спасли нам жизнь.

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

#

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

## **24 января. Возвращение из изоляции**

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

**Базовый текст, с. 4**

## #

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

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

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

#

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

## **Дополнительный подарок. 25 января**

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

**Базовый текст, с. 63**

#

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

Мы видим их в другой раз, и они выглядят уже чуть более раскованно. Они нашли спонсора и посещают собрания каждый день. Они все еще отводят глаза под нашим взглядом, но, когда мы делимся своим опытом, они кивают головой,

узнавая в нем себя. В их глазах появляется проблеск надежды, а на губах неуверенная улыбка, когда мы подбадриваем их и предлагаем возвращаться.

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

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

#

**Только сегодня:** Я буду рад стать свидетелем чужого выздоровления.

## **26 января. Эгоцентризм**

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

**Базовый текст, с. 24**



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

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

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

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

#

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

## **Учимся жить заново. 27 января**

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

**Базовый текст, с. 69**

#

В детстве мы могли получить, а могли и не получить знаний о том, что хорошо и что плохо, как и других основных понятий жизни. Как бы то ни было в детстве, к моменту прихода в программу почти у всех нас были самые смутные представления о том, как надо жить. Изоляция от общества заставляла нас игнорировать основные человеческие обяза-

тельства и развивать причудливую форму выживания, которая помогала нам справляться с жизнью в окружающем мире.

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

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

#

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

## 28 января. Зависимый на всю жизнь

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

**Базовый текст, с. 106**

#

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

Те из нас, кто сорвался после таких попыток, стараются посещать как можно больше собраний – некоторые посещают собрания *каждый день* в течение нескольких лет. Нам может понадобиться много времени, чтобы понять, что мы навсегда останемся зависимыми. Мы можем чувствовать себя прекрасно в какие-то дни, в другие дни не очень, но наша за-

зависимость остается с нами каждый день. Постоянно мы подвержены заблуждениям, отрицанию, прагматизму, осуждению, безумию – всем этим атрибутам мышления зависимого человека. Если мы хотим продолжать жить и наслаждаться жизнью без наркотиков, мы должны активно работать по программе выздоровления каждый день.

#

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

## **Первый шаг – шаг действия. 29 января**

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

**Базовый текст, с. 22**

#

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

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

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

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

#

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

нужно это сделать.

## **30 января. Отдавать бескорыстно**

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

**Базовый текст, с. 60**

#

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

Мы выражаем нашу благодарность за подарки выздоровления, помогая другим найти то, что мы уже нашли. Мы можем делать это множеством способов: делясь опытом на собраниях, делая Двенадцатый Шаг, принимая спонсорские обязательства, становясь волонтером на телефоне доверия

или в Бу комитете. Духовная жизнь, данная нам в выздоровлении, требует выражения, так как «мы сохраняем то, что имеем, только отдавая».

#

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

## Доверие. 31 января

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

**Базовый текст, с. 117**

#

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

Теперь, когда мы выздоравливаем, доверие просто необ-

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

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

#

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

# Февраль

## Трудности. 1 февраля

*«Мы чувствовали, что не такие, как все,,*

*Только после этого (капитуляции) мы сможем преодолеть отчуждение зависимости»,*

**Базовый текст, с. 26**

#

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

Очень многие из нас чувствуют себя уникальными, единственными в своем роде. Мы, зависимые, используем любые оговорки, лишь бы отстраниться от окружающих. Но не существует оправдания для того, чтобы упустить свой шанс

на выздоровление. Ничто не может сделать нас непригодными для программы, ни хроническое заболевание, ни нищета, ни что-то иное. Тысячи зависимых нашли выздоровление вопреки настоящим трудностям, с которыми им пришлось столкнуться. С помощью работы по программе они взрастили свою духовность, несмотря или даже вопреки своим трудностям.

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

#

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

## **2 февраля. Добрая воля**

*«Лучшим примером «Доброй воли» является служение; истинное служение можно выразить словами: «Поступай*

*правильно и обоснованно»,*

## **Базовый текст, с. ix**

#

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

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

Поступая «правильно и обоснованно», мы можем заметить перемены, которые в нас происходят. Там, где раньше нами управляло своеволие, теперь проявляется добрая воля. Хронический эгоцентризм зависимости теряет свою власть

над нами. Мы учимся «применять эти принципы во всех наших делах»; мы приостановили свою болезнь, мы живем и выздоравливаем.

#

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

## **Мы нужны друг другу. 3 февраля**

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

**Базовый текст, с. 11**

#

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

мы думали, что быть непохожим на нас – значит быть плохим.

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

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

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

#

**Только сегодня:** Я знаю, что чем разнообразнее опыт в моей группе, тем лучше будет ее поддержка в различных

жизненных ситуациях, в которых я окажусь. Сегодня я при-  
ветствую зависимых разного происхождения в моей домаш-  
ней группе.

## **4 февраля. Хорошее самочувствие – это не самое главное**

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

**Базовый текст, с. 54**

#

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

Выздоровливая, мы постоянно чувствуем себя *по-разно-*  
*му*, наши ощущения меняются каждый день, а порой и каж-  
дую минуту. Мы можем быть утром энергичными и счаст-  
ливыми, а после обеда внезапно помрачнеть и почувство-  
вать себя несчастными. Поскольку мы больше не планируем  
с утра, как мы будем чувствовать себя весь день, то у нас

могут возникать такие не очень-то приятные ощущения как утренняя разбитость и ночная бессонница.

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

**Возвращайся! 5 февраля**

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

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.