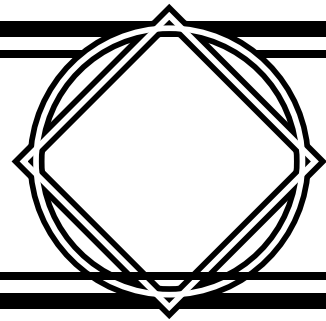


ЧИСТЫЙ ЛИСТ

Общероссийская газета сообщества Анонимные Наркоманы

(Август 2017 №1)



Содержание номера:

Группа в глубинке – Спасательный круг
Группа за границей – Сабай-Сабай
Выздоровление – Мои 12 шагов
Глобальное событие АН – Кемпинг NA море
Личная история – Чудо случилось
Новости
NAше творчество

Кто такой газетчик?

Тем, кто создавал это выпуск, не надо задаваться этим вопросом. Мы знаем! Газетчик АН – выздоравливающий зависимый, одержимый непреодолимым желанием писать, рисовать и верстать газету.

Что такое газета АН?

Газета АН – это уникальный вид несения вести в печатной форме. Это не книга, не буклет и не айпишка. Это живая информация о том сообществе, где выздоравливаем ты и я. Это несколько страниц напечатанных спикерских и новостей, интервью о служении, исторических справок, наших рассказов и стихов, комиксов и кроссвордов. Газеты АН существуют в Москве и Питере, Казани и Челябинске, Саратове, Самаре, Томске, Ростове-на-Дону, Екатеринбурге. Они выходят регулярно и доступны бесплатно для зависимых на группах. В последний год также стала выходить газета АН отдельно для несения вести в больницы и учреждения.

Почему мы здесь?

Наверняка ты слышал о журнале «Путь АН» (NA Way), который выпускают мировые службы. Мы, газетчики, подумали, что русскоязычная зона тоже заслужила свое общее издание. Идея создания общероссийской газеты АН витала в воздухе уже давно. Мы общались друг с другом, ища опыта, силы и надежды. Наша первая живая встреча состоялась в Казани в августе 2016 года. Приехали ребята из Москвы, Питера, Казани, Саратова, Самары, Ростова-на-Дону, Перми. Мы обменялись опытом и дальше стали переписываться в «Whats Up». Литком РЗФ запустил опрос по всей русскоязычной зоне о том, нужно ли нам такое издание. И опрос сказал: «Да». Наша вторая встреча состоялась в марте 2017 года в Твери. Поскольку мы не были отдельным комитетом и не знали, как попасть в общую служебную структуру, нам нужно было донести до РЗФ, кто мы и чем занимаемся. Так и появилась идея пробного выпуска.

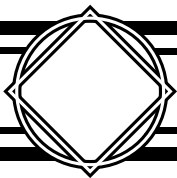
Мы действительно выпускаемся.

Если ты читаешь этот текст, значит, нас уже нет в живых нам это удалось! Мы сделали этот номер! Последние полгода мы собирались в скайпе каждую неделю. Мы распределили темы полос, каждый подготовил свой материал, а потом мы его сверстали. Здесь ты можешь прочитать спикерскую, истории групп в России и за рубежом, интервью по шагам и много другого интересного. «Чистый лист» - такое рабочее название мы придумали для этого выпуска.

Как это работает?

Мы и сами не знаем. Ну, у нас нет ответов на все вопросы. Хотя мы все уже имеем опыт служения в своих газетах, многое еще придется понять. Как мы будем собираться? Из кого будет состоять наш комитет? Кому он будет подотчетен? Как будем отбирать материалы? Как часто мы будем выходить? Будем ли печататься или рассылать электронный вариант газеты? Да и насколько мы вообще нужны?

Мы сделали этот пробный выпуск, чтобы здесь, на Конвенции РЗФ, при большом скоплении анонимного народа, показать всем, что мы имели в виду весь этот год. И, возможно, многое откроется.



Группа в глубинке. Спасательный круг

Рассказ о группе АН в городе Глазов, Удмуртия



Аня, наркоманка.

К тому моменту, когда я узнала про программу и анонимных, в 99г, я думала, что все в моей жизни уже кончено, не было никакого будущего, никакой надежды прекратить употребление, я была, как на тонущем корабле, оставалось только дожидаться, когда ж все это кончится. Были попытки переломаться, сменить вещества, жить без употребления, но ничего не получалось, все начиналось снова и с каждым разом становилось все хуже и хуже.

Я уже задумывалась о самоубийстве, выхода никакого не видела, не было ни смысла жить, ни сил, ни желания.

Одна женщина, подруга матери моей соупотребительницы, работала медсестрой в нашей городской психушке, и как-то раз пришли туда спикерить анонимные, она их послушала и очень прониклась. Расспросила, рассказала нам об этом, и мы решили попробовать сходить на собрание, думая, что хуже-то точно не будет (потому что куда уж хуже), а вдруг действительно поможет. Группа проходила в старом деревянном здании районного Дома Культуры (сейчас его уже снесли), народу было мало. Собирались каждый день, по вечерам, зажигали свечку, пили чай, читали базовый текст, делились своим опытом.

Поначалу все было непонятно – как так эти люди могут радоваться жизни без наркоти-

ков? В чем подвох? Может им что-то надо? Не может же так быть, чтоб бескорыстно хотели помочь, им-то какая выгода?

Но постепенно появлялась надежда и вера, что все еще впереди, что можно «жить и радоваться жизни без наркотиков», мне, уже приготовившейся утонуть, словно бросили спасательный круг, так я себя тогда чувствовала.

Я доверилась и людям, и программе, и Высшей Силе. Мне уже самой хотелось всем рассказывать, что вот он – выход, он есть, можно не торчать, причем комфортно не торчать, так меня накрывало. Я работала по шагам, занималась самоанализом, заново училась жить, жить в чистоте.

Ту атмосферу на нашей группе я сейчас с благодарностью вспоминаю, как одно из самых радостных и наполненных любовью явлений в моей жизни. Мы действительно были как семья, как братья и сестры, объединенные общей бедой – нашей зависимостью. Мы помогли и поддерживали друг друга.

Потом уже, после срыва и ребцентра, здесь, в Питере, мне очень не хватало этого. Я постоянно сравнивала, ина питерских группах все казалась не таким искренним и настоящим, казалось, что в первую очередь люди, даже давно уже выздоравливающие, приходят с мотивом решить свои проблемы, слить негатив, а не поддержать новичка и помочь ему.

Как-то, помню, на одной группе был новичок, все писали свои телефоны ему, и тут же, позже, высказывание: «Я когда пишу телефон, думаю, ну хоть бы не звонил, своих проблем хватает».

Или конфиденциальность.

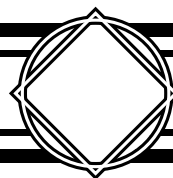
Тут после группы зайдешь во всем в сообществе известное кафе – и можно услышать, кто там что на группе говорил. У нас такого не было: и так город маленький, все про всех знают, а народ простой и суровый – мы, что на группе слышали, даже между собой не обсуждали.

А вся эта психологическая херня – типа «здоровый эгоизм» и т.д.? Какая психология? Программа, она не психологическая, она духовная, сохраняем мы то, что получили (причем просто так получили), лишь отдавая. Самое важное – нести весть и помогать тем, кто еще страдает, как когда-то помогли мне. Мне кажется, так (и только так) это и работает, я не могу знать, где и как моя весть поможет кому-нибудь. Как те люди, пришедшие спикерить в дурку в 99 году, помогли мне.

Постоянно захаживал к нам один бомж, алкоголик, живущий в подвале соседнего дома, погреться и попить чаю с печеньками на халяву, он молча сидел, слушал и пил чай, я даже не помню, как его зовут, только прозвище – Огородник. Однажды он назанимал денег и куда-то исчез, думали – все, пропал старина Огородник, не вышел из очередного запоя. Но лет через 10, будучи проездом в Москве, я на каком-то анонимном юбилее встретила его и долго не могла узнать, солидный такой мужик, так и оставшийся трезвым с тех времен, занимается какими-то грузоперевозками, женат и дети есть, довольный и радостный. А ведь просто сидел в уголке и слушал, весть и до него дошла, он еще тогда казался мне старым, лет сорок ему было, а вот оно как получилось. Никогда не поздно начать заново, попробовать жить по-новому.

Сейчас, когда бываю в нашем городке, захожу на группу, она теперь проходит раз в неделю, идет два часа. Но из тех, кто со мной тогда ходил, никого уже нет: большинство разъехались, двое умерли. Но все почти до сих пор чистые, редко, но общаемся, у всех семьи, дети, все чистые и благодарные.

Записал Руслан, Санкт-Петербург



Наши за границей

«Сабай-Сабай» – максимальная гармония души и тела.



Это чудо, что в разных частях мира ты можешь почувствовать себя как дома, придя на собрание группы АН. Разобраться в том, кто эти люди, которые помогают зависимым, открывая русскоговорящие группы за рубежом, мы попробуем в данной статье.

Начнем с государства Юго-Восточной Азии, столь любимого туристами – Тайланда. Дима, ПГО группы «Сабай-Сабай», поделился с нашим корреспондентом, как создавалась русскоговорящее сообщество в этой теплой стране.

Как получилось так, что ты в Тайланде сейчас? Как началось твое выздоровление? Расскажи о себе.

На сегодняшний день я выздоравливаю 7 с небольшим лет. В Тайланде оказался волею судьбы. В свободное от работы время я работал в реабилитации. Там мне предложили уехать в Тайланд руководителем программы в реабилитационный центр, так я оказался здесь. Встретил свою будущую жену и по тому, как закончил с реабилитацией, начал свой бизнес здесь. Поэтому мой дом здесь, семья, жена, и, самое крутое – это наша группа.

Ты приехал в Тайланд. Групп русскоговорящих не было. Не мешал ли языковой барьер выздоравливать на англоязычных группах?

У меня за плечами есть военное училище. Я изучал там английский язык, он был технический, специализированный. И поэтому там большую часть я понимал. И разговаривал

с ними на одном языке. И эмоции, которые люди переживают во время высказываний, их ничем не перекрыть. Я их понимал. Но я был как хорошая собака, которая все прекрасно понимает, но ничего не может сказать в ответ. Так что барьер...я не думаю, что это усложняло мою жизнь, в любом случае, на любом языке они мне помогли.

Как создавалась ваша русскоязычная группа?

Здесь с консультантами из реабилитации мы проводили группы, они были незарегистрированные, неофициальные, такое добровольное начало, где попало. Какое-то время были только англоязычные группы, мы ходили на них. Мы собирались с нашими с русскоязычными после этой группы, сидели на лавочке, проводили группу. Проводили группы везде: на смотровых, на пляжах, ну, где попало. Я давно мечтал о группе, я был в предсрывном состоянии такого плана, что я уже себе разрешил, я просто не знал, что употребить. Я привез всех на англоязычную группу, и там высказалась девочка, она с Украины, она говорит, что полгода живет здесь без группы и ищет кого-нибудь. Сам бог мне послал эту девочку. Так мы и начали-22 июня- это был мой юбилей, и это было 3 года назад.

Почему назвали «Сабай-Сабай»?

«Сабай-Сабай» – это у тайцев описание максимальной гармонии души и тела.

Что означает – регистрация группы? Ты хо-

тел, чтобы группа стала официальной. Куда ты обращался?

В мировой офис, где нас поставили на все сайты, что есть русскоязычные группы. Мы есть на сайте тайского сообщества, с полными указаниями телефонов для связи, GPS координаты группы, ну всё-всё-всё: когда проходит группа, какие собрания - тематика. Ну, основное – надо было зарегистрироваться в сервисе обслуживания мировом.

Как нашли помещение для группы?

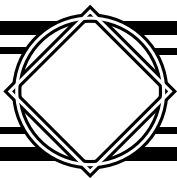
Здесь было на Патонге такое кафе, которое никто не посещал, а мы ходили туда. И когда вопрос встал о помещении группы, я приехал к владелице кафе, и спросил ее, можно ли мы будем собираться один день в неделю, мы будем платить ей деньги. Она говорит: «Вы будете что-нибудь заказывать?» Я говорю: «Да, конечно, будем - чай, кофе (там потрясающие блинчики)». Она говорит: «Тогда ничего платить не надо, просто заказывайте». Когда группа начала приносить нормальную 7 традицию, все-таки основываясь на нашем принципе того, что мы должны сами себя содержать, обеспечивать и быть независимыми, я подошел к ней, предложил денег, она отказалась в очередной раз. Мы с группой взяли на себя такую обязанность – поставили кондиционер большей мощности, потом его ремонтировали. Таким образом, мы там просуществовали, получается, года 2.

Ваша группа идет ежедневно?

Нет, она идет 3 раза в неделю. 2 раза она идет в помещении группы. Так как туристические зоны разбросаны, мы разделили группу, она под одним названием, но в двух разных помещениях. Вторник она в Октау, чтоб из 3 районов к нему было добираться легко, в четверг она на Челонге, это другой туристический район, и каждое воскресенье в 10 утра по Москве у нас спикерские онлайн в Транзит. Ру. Мы приглашаем спикеров со всего мира, сейчас пока идет у нас вся Россия, сейчас там шаги. Так что 2 группы в помещении, одна – виртуальная.

Сколько на собрание, в среднем, приходит анонимных?

Ну, нас, постоянно проживающих на острове, на сегодняшний день 6 человек. Кто-то еще прилетает в Тайланд из анонимных. Так что



группа 11 человек, средняя группа – 6-7

Вас немного, но вы очень сплоченные?

Знаешь, как? Когда живешь в коммунальной квартире, через какое-то время начинаешь ненавидеть соседей, правильно? Ну и так вот здесь, мы живем на острове, который 50 км в длину и 21 в ширину. Знаем, кто, чем живет и кто, чем дышит. Через какое-то время у нас происходят какие-то конфликты интересов. Ну и проводим мероприятия на единство, проводим какие-то выездные барбекю, либо вечеринки у бассейнов, вместе поговорили, обсудили и живем мирно.

Как вас найти? Допустим, еду я в Таиланд. Какие мои действия?

На сайте <http://na-tranzit.org/> есть ссылки на все группы, на расписание всех групп русскоязычных, которые есть за рубежом. Можно посмотреть там, либо, когда приезжаешь в Таиланд, можно зайти на сайт <http://na-thailand.org/> - там на английском языке, но там указаны расписания всех групп Таиланда и указано, что «Russian meetings in Phuket» – это мы – мой телефон, телефон еще одного нашего служителя, чтобы с нами связаться, мы координируем, подбираем людей, доводим до группы, увозим с группы.

Сколько групп в Таиланде вообще?

В Таиланде очень много групп. В Самуи группа есть каждый день, там 15 групп в неделю, в ближайшее время откроется русскоязычная группа. Мы уже ездили с миссией по развитию, отвезли литературу, поделились опытом, пока там одна анонимная, но там есть реабилитационный центр, и я думаю, они скоро их подключат, чтобы с реабилитации консультанты приходили. Так что русскоязычное сообщество растет. В Паттайе есть англоязычные группы, но часто там есть кто-то проживающий, кто с владением английского языка, кто ходит на группу и переводит. Сейчас парнишка уехал, а раньше он встречал, вел на группу, переводил – вот такие дела.

Все это время мы переводили деньги Анонимным Наркоманам Таиланда, это англоязычное сообщество, янглоязычный комитет, именно тайский. Местных тайцев выздоравливает... есть всего одна группа, она в Бангкоке из тайцев, и их там 6-8 человек. Они были на конвенции, и вот полгода назад нас сделали русскоязычным подкомитетом тайского сообщества Анонимных Наркоманов. Поэтому сейчас вся координация русскоязычных идет через нас. Там не важно, в какой город приезжают, или в какую провинцию приезжают наши анонимные, если они

приходят на группу, им дают наши телефоны, и мы все время работаем на поддержке.

Какие дальше у вас планы развития группы/сообщества?

Ну, всё как всегда – у нас уже за эти годы было две конвенции русскоязычного сообщества Таиланда. Вот сейчас, по сути дела, все возвращаются с отпусков, мы начинаем подготовку к третьей конвенции, которая проходит в первую субботу Нового Года. Сейчас я занимаюсь активно выпуском сувенирной продукции для нашего десанта, для продажи на РЗФ (на конвенции в Москве). Надеюсь, что, по последней информации, вроде как реабилитационные центры собираются открывать на Пхукете опять. Надеюсь, что их работники будут ходить к нам на группу, но и все-таки, как ни крути, пациенты может быть когда-то приедут на группы к нам.

Несем весть дальше.

Записала Яна, Санкт-Петербург

Выздоровление. Мои 12 шагов

Безусловно, основа выздоровления каждого в сообществе «Анонимные Наркоманы» - 12 Шагов. Но как это работает в дальнейшем, когда свобода от употребления наркотиков – уже привычный образ жизни?.. Перед вами тематическое интервью с нашим выздоравливающим братом с чистотой, достаточной для зрелого взгляда на программу.

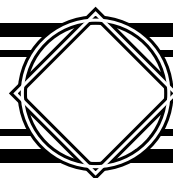
- Как у тебя всё начиналось? Первые недели, месяцы чистоты. Какие были сложности, какие были откровения свыше?)

- Моему приходу в АН способствовало множество ситуаций. Начал употреблять в самом начале «девяностых». В 1996 был пойман первый раз при изготовлении. В 1998 по решению суда лежал в «детоксе», где врач-психолог рекомендовала мне съездить к одному парню, который сам больше не употребляет и помогает другим наркоманам не употреблять. Мне было интересно увидеть его, но зависимость помешала. В 2001 был снова пойман. Стал очень чувствителен к боли. Было время, когда жил в «трущобах», «бомжевал», прятался в подвале и от ребят, и от милиции. От одного «бе-руна» я слышал, что есть такие наркоманы, которые «не торчат». «И что же они делают?» - думал я.

А в начале 2007 года я шел после отдела милиции раздавленный, больной и сбитый с толку и тогда у меня появилась здравая мысль или, скорее, вопрос: «Может быть, хватит? Может, пора бросить?» Тогда я как-то быстро развеял эти вопросы: «А что же делать-то тогда?» Тогда я еще не знал, даже не имел представления, что можно жить без употребления, причем жить и радоваться жизни.

Я в очередной раз пошел в «детокс», ждал месяц очередь, а врач меня не принял (так как меня уже не ломало) и дал направление на дневной стационар. Там я увидел наркоманов с тетрадами и подумал, что я куда-то не туда попал, но там был обед, бесплатный полноценный обед и это мне понравилось. Работник этого дневного стационара дал мне 50 рублей на тетрадь и ручку. Я шел в магазин и думал: «Нормально, на половину «дорожки» есть уже, где бы еще взять?» Не

знаю почему, но я дал деньги продавщице и купил тетрадь и ручку, шел обратно и корил себя: «Вот олень! Как так то?» Отдал сдачу и сел в ожидании чего-то. Не понимая чудесного проявления чьей-то заботы и чьего-то доверия. Этот парень предложил мне сходить на собрание АН и своими глазами увидеть большее число наркоманов, которые не употребляют. Он дождался меня на остановке, проводил и объяснил, что мне надо просто представиться, можно даже вымышленным именем, сказать, что первый раз здесь и слушать. И вот стою я в коридоре наркологии (где и по сей день проходят собрания АН), смотрю на этих ребят, слушаю и вижу, как ко мне, улыбаясь, обращается один из участников: «Брат, ты сегодня главный на этом собрании». И начинает рассказывать свою историю жизни, а я стою и думаю: «Ну, всё, попал, они уже пробили за меня. Где здесь камера? Сейчас заснимут,



в ОБНОН отправят - и снова все закрутится. Нах я сюда пришел. И свалить-то теперь как, все же на меня смотрят, я же главный, главный подозреваемый, бл... Уф». Таким я пришел на свое первое собрание: страдающим одиночкой, с низкой самооценкой, в прожженных штанах и куртке, в карманах которой были спрятаны атрибуты употребления, с огромным недоверием, подозрительностью, эгоцентричным страхом, сгорая от стыда, с желанием провалиться на месте и не быть, ведь мне казалось, что от меня пахнет уксусной кислотой и растворителем. В первые дни мне было сложно набирать чистое время, я часто видел на улице своих товарищей и дилера. Как-то я пошел в магазин за сигаретами, встретил ребят, которые были употребленные и завис, глядя в зрачки одному, словно кролик попал под гипнотическое воздействие удава. Слава Богу, с остановки автобуса шла моя мама..

Я попробовал высказаться, как мне порекомендовали. Мне было страшно сказать что-либо, тем более участники собраний говорили красиво, употребляя заумные словечки. С третьей попытки я смог высказаться, словно дал короткую очередь из автомата, глядя в пол, о встрече с друзьями и о своем желании. Мне не стало легче сразу, пот тек с меня, меня словно никто не понял. Мы шли после собрания и о чем-то болтали, а когда я приехал домой, то обнаружил, что желание употребить ослабло, наверно, я подумал, что у них уже по-любому ничего не осталось и смысла идти туда, уже нет.

Мне было стыдно, когда меня пригласили на юбилей АН, ведь денег у меня не было, но мне сказали, что платить не надо (у меня было 16 чистых дней). Я любил «халяву» и приехал, смотрел на всех, чувствуя себя каким-то ущербным и одиноким внутри. А потом я смеялся так, как в «терче» не смеялся.

Там я увидел своего товарища, который вышел на сцену, да еще играя роль милиционера. Я был очень удивлен и еще я увидел ребят, которые были под «кайфом», но любящая сила оградила наше общение: тот парень, что пригласил меня, объяснял к чему может привести такое общение, а девушка с дневного стационара довезла до дома моего дяди. Я запомнил этот юбилей надолго. Помню, как ехал после собрания в автобусе и смотрел на пару, которую видел на собрании. Они стояли, улыбались друг другу и целовались, а мне стало очень плохо, я вспоминал свою жизнь и прошлые отношения, и меня словно накрыла волна саможалости, и я снова чувствовал себя одиноким и ненужным. Я стал думать о том, как и где можно взять наркотики. Но что-то во мне щёлкнуло тогда, я обратился к Богу, как я Его понимал... через «счастливые» билетик. Мне показалось тогда это чудом.

Меня положили в лечебное учреждение (т.к. я доказал свое желание прекратить употребление, набрав около месяца чистого времени), где у меня был еще один духовно-эмоциональный всплеск. Во время вечерней медитации у меня было много вопросов, желаний, мыслей к Нему и вдруг среди этого потока в моем разуме словно прозвучала фраза: «Не бойся, успокойся и не расплескивай того, что имеешь». Я был так удивлен, взволнован и в то же время восхищен и внутренне счастлив и радостен. После этого опыта я стал больше писать и учился различать свои чувства и мысли.

Роль 12-шаговой программы АН в твоей жизни сейчас?

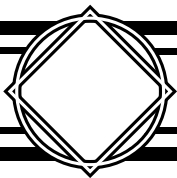
- Как-то трудно определить или недооценить роль программы. Сегодня есть большая благодарность за возможность жить

по-другому. По опыту других и собственному могу сказать, что программа работает, и принципы действительно возможно применять в жизни. Правда, пока не во всех делах мне это удается. Даже ответить на эти, вроде, простые вопросы, что-то внутри не дает. ...Мне вот диплом надо было писать, так я откладывал до последнего; или хочу доделать крышу, и почему-то находятся более важные дела. Думаю, о том, как много всего надо сделать за это лето: крышу, навес, отмостку вокруг дома, гараж, очистить огород и подвал, жене ремонт в комнате и раздвижные шкафы. И вместо того, чтобы делать по плану, шаг за шагом, мне почему-то становится плохо и я стремлюсь, как и раньше «поправиться», получить некий допинг, откладывая дела на потом, «зависая в интернете». И моя программа выздоровления предлагает мне применить некие принципы. Мне нравится, когда мне объясняют Первый Шаг просто, на пальцах. Во-первых, увидеть, увидеть, как проявляется и влияет на меня моя зависимость. Второй момент, без отрицаний признать свое бессилие и неуправляемость. В третьих, самое сложное для меня (средний палец) - отказаться, отказаться от употребления - и тогда наступает возможность капитулировать, согласиться с тем, что проиграл (или с тем, что другие про меня думают) и сдать оружие своей болезни и после этого приходит надежда, маленькая (с мизинца) надежда на улучшение и восстановление жизни.

Ну а так, у меня есть две домашние группы: «Ракета» и «Шагаем Вместе», т.е. три обязательных собрания в неделю, плюс несколько групп, на которые получается заезжать. Медленно, но все же работаю над Четвёртым Шагом по IPN[®]10, есть люди, с кем вместе идем по Шагам, есть возможность заниматься служением. Стараюсь быть полезным и на работе, и в семье, и в соц. проектах. Первая декада чистого времени показала, насколько я все еще неуправляем и необходимость дальнейшего выздоровления.

Есть ли в твоей жизни что-то, что идет вразрез с шагами, какие-то вещи, которые заведомо нереально, невозможно состыковать с 12 Шагами и духовными принципами? Но и отказаться ты от этих вещей не можешь?

- Не знаю даже, воровать перестал, чужого стараюсь не брать, не вру, вроде, только себя обманываю, хотя, может, хочу впечатление хорошее о себе представить. От мастурбации Бог избавил еще в 2008г. Жене не изменяю. Похоть есть, признаю, препоручаю в день по много раз, уже привык.)) А вот..уход от реальности. Принципы программы реальны, а я привык жить в иллюзиях, и склонен «улетать» в «страну полу-



чения быстрых удовольствий». Сейчас могу признать безумие и неуправляемость в том, что «присел» на просмотр фильмов (вроде хорошие, добрые, про людей, Бога, принципы и ценности) и семечки (простые жареные семечки подсолнечника). И вместо того чтобы делать домашние дела я «торчу» на фильмах и семечках. Я думаю следующим образом: «Надо делать крышу. Да, надо, но ведь одному там никак, а помощника нет. Тогда надо дрова пилить, но одному долго. Надо делать отмостку, но ведь ПГС и металла нет. Уф, как много всего надо!» Мне становится плохо и возникает мысль посмотреть какой-нибудь мотивирующий ролик. И

всё, я уже смотрю «Небеса реальны» и «догоняюсь» «Чудесами с небес». А потом я добавляю: «Ну, у меня же язва на ноге открылась и мне нужен постельный режим». И так я оправдываю свое употребление сегодня. Также есть примеры с нечестностью. Просто сказал по телефону, что нахожусь в другом месте, хотя только двигаюсь туда. На страхе, по старой привычке. Настроение падает, появляется вина, На дороге иногда езжу с нарушениями правил дорожного движения, на страхе опоздать, выглядеть каким-то неудачником и быть уволенным, остаться без денег и опять не хотеть жить.

Или вот я слышу на собрании: Эта програм-

ма – программа действий! А я сижу, исследую свои страхи (роста, удачи, неудачи) и мне как-то не по себе становится от реальности, что я снова бездействую, снова неуверенность проявляется, снова боюсь. Словно протоптанной тропой, колеей, цепочкой привык я мыслить и быть в беспомощном состоянии.

С благодарностью и уважением, аноним, 10 лет чистоты, Казань.

Продолжение следует...

Записал Вячеслав, Казань

Глобальное событие АН

Что такое кемпинг и с «чем его едят» поведают нам 2 служащих проекта – Сергей и Ольга.

Как возникла идея кемпинга, и в чем его суть?

Сергей: Идея кемпинга возникла в 2015 году. Я переехал из Москвы в Севастополь и попал на местный МКО. В рамках этого МКО проводился семинар, на который приехали ребята из Москвы и Ростова-на-Дону. Они предложили нам разделить на группы и выбрать проекты, которые мы хотели бы видеть, один из проектов как раз был кемпинг NA Море. В это же время, как оказалось позже, уже начала Лера из Семферополя обращаться к ребятам за опытом. Она связалась с Питером, и оказалось, что в это же время там две девочки как раз на эту тему рассуждали, уже искали место под кемпинг - и так вот получилось, что идея закружилась. Первая рабочка была из трех человек, я лично подключился ко второй рабочке и уже включился активно в поиск места, поляны, где бы это все происходило.

Суть самого кемпинга - это атмосфера выздоровления в красивом месте, на берегу моря, где проходит каждый день группа на закате - с видом на море и с шумом прибора.

Ольга: Идея возникла спонтанно, на берегу финского залива, в питерском кемпинге!

Связались с местными ребятами, они с удовольствием взяли за этот проект, и успешно общими усилиями мы его запустили!

Суть кемпинга очень проста- чистый и веселый отдых!

Каковы собенности кемпинга этого года?

Сергей: Работать он будет, наверно, как и в прошлом году, до конца сентября. В прошлом году мы снялись с кемпинга 26 сентября, в этом собираемся так же. Особенности кемпинга этого года в том, что мы осваиваем новую поляну, полностью там отстраива-



емся, много работы. И мы ждем, что в этом году будет намного больше, чем в прошлом, выздоравливающих людей из разных городов, потому что весть о кемпинге разнеслась молниеносно.

Как попасть в проект?

Ольга: Очень просто: связываешься по телефону горячей линии кемпинга, бронируешь место - и вэлком!!! Крым, Балаклава, пляж! По желанию и договорённости могут встретиться в Симферополе с аэропорта.

Особенности кемпинга этого года? До какого числа будет работать?

Кемпинг в прошлом году стоял до конца сентября. Надеемся, в этом году будет так же.

Что дает мне служение?

Сергей: Оно даёт мне причастность к чему-то такому, что приносит удовольствие, радость, создаёт атмосферу выздоровления.

Ольга: Служение даёт многое: в первую очередь - ответственность и чувство дома! Если я в кемпинге служу, я чувствую себя, как дома, а не как в гостях. Служение поднимает самооценку, и вообще это приятно - быть

полезным!

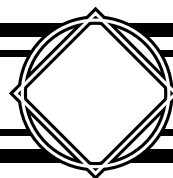
Какие курьезные случаи были на кемпинге?

Сергей: На кемпинге самый первый курьезный случай был, когда мы заехали на поляну, на ближний пляж. Это была четвертая поляна, с третьей нас выгнали лесники, при этом оштрафовав на полторы тысячи. И когда мы приехали, выгружались, был шторм - это было задорно, весело, мы хохотали, были сплоченность и единство. В итоге мы встали на поляну и через два часа пришли люди и сказали, что это их поляна, ну и пришлось за эту поляну побороться, но в итоге мы отстояли ее. Сезон 2016 удался, и крутая весть получилась.

Ольга: Вообще-то курьезов не было, если не считать того, что однажды служащий по закупкам уехал с деньгами и не вернулся.... но мы справились с этой ситуацией и стали более ответственно подходить к выбору служащих.

Что нужно знать приезжающему?

Сергей: Приезжающему нужно знать, что с собой желательно иметь каральники, потому что пляж не песчаный, а галечный, а также всякие кремы от загара и желание служить,



ведь кемпинг находится на самообеспечении и без служащих пропадет. Потому что очень много служений жизненно необходимы, например: приносить пресную воду, закупать продукты, ездить за бензином, заправлять газовый баллон - это делается не координатором или казначеем, а общими усилиями.

Ольга: У нас обязательный взнос 400₽ в сутки, на эти деньги мы готовим завтрак, обед и ужин, оплачиваем газ, бензин на генератор и другие бытовые расходы. Группа АН проходит каждый день на поляне. После группы каждый день - рабочее собрание, и мы разбираем служения на следующий день. Нужно знать, что вечером бывает иногда

ветренно и обязательно надо брать с собой кофту или свитер с длинными рукавами! И накидку от дождя - тоже пригодится. Особых рекомендаций нет, но если вы без палатки, то возьмите с собой хотя бы плед!

Добро пожаловать на кемпинг!

Записал Антон, Уфа

Личная история: Чудо случилось



В программе я испытал два чуда. Первое чудо - это что однажды я непонятным для себя образом перестал считать, что мне нужно быть нетрезвым для чего-то, необходимость такая отпала. Хотя последние годы употребления просто не было никакой возможности оставаться чистым. В лечебном учреждении мне рассказали о сообществе. И потом уже я начал пользоваться всем, что предлагает программа. Но в какой-то момент случилось так, что я вроде посещал собрания кое-как, и шаги писал, чувствовал изменения всякие... и случилась прогрессия заболевания. Как я это понимаю: случается нечто, настолько не подвластное мне, что я к этому совсем не готов. И это нечто начинает довлеть надо мной, жизнь настолько неуправляемой становится, что в результате на 6 годах я опять подумал о смерти. Я считаю, что оставался на тот момент чистым на дефектах: чтобы не дать возможности порадоваться всем тем, кто меня ненавидит. Я так воспринимал, что очень много людей, кто будут рады тому, что я сорвусь. Для меня показатель очень простой был вот этого заболевания - я просто не хочу жить. Хотя у меня на тот момент работа была, я востребован был. Но я в этом состоянии ненависти к самому себе не имею ничего, чтобы дать людям. Я просто находился в этом

состоянии постоянно: просыпаешься и хочешь, как в употреблении, заснуть дальше. И вот ты ворочаешься-ворочаешься, приходится вставать и ненавидеть всех и вот так жить.

И такое чудо случилось, что мне пришлось заниматься программой. Я это делал без надежды. Но это было тоже как каприз, как игра, потому что хотелось жить. Хотелось внутри жить спокойно и счастливо.

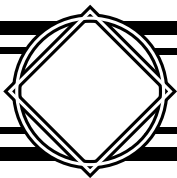
Чудо случилось... У меня не поменялось фактически ничего в жизни - семья та же, дети, работа. Просто я вдруг успокоился. И такое резкое изменение - от желания умереть до того, что просто стало спокойно - всё это работа по программе, по шагам. Сегодня есть опыт благодаря работе по программе, что у моей болезни есть прогрессия. Каждый раз она новое что-нибудь придумывает. Сейчас фокус моей жизни таков, что я понял: счастье - не понятно что такое, а вот то, что у меня есть, - это моменты осознанности. То есть это про все эти выражения «только сегодня», «здесь и сейчас». Это некая свобода, до которой я смог добраться.

Отношения с друзьями и с близкими реально в результате работы этой восстановились. Мы с женой пару раз расставались, навсегда, когда уже двое детей было. Я помню, что говорил, что Богу пришлось бы очень сильно

постараться, чтобы мы опять сошлись. Но не пришлось стараться. Это раз - и случилось. В отношениях мне нечему учить других. Это все дается откуда-то, и я могу только поделиться, что только в результате этой работы по шагам произошли некоторые изменения, которые помогли мне увидеть свою сторону, начать как-то меняться.

Мне потребовалось еще такую мысль признать, что вот на группах есть разные люди. Одни говорят - надо делать всё-всё-всё, иначе будет хреново. А другие говорят - да всё нормально, предстал употреблять, работа, машина и все хорошо. И у меня нестыковка была - как так, кто врет? А по большому счету, не врет никто. Есть люди, которым и вправду было достаточно однажды остановиться, быть немного в теме, и у них все нормально. Я такой человек, которому остановиться - это только начало. Мои проблемы начались, именно когда я перестал употреблять. Я настолько не приспособлен к нормальной жизни, видимо, я даже будучи ребенком, был такой.

Я точно знал, что мне нужно, чтобы быть счастливым: деньги, удовольствия, женщины. И казалось, вот как шаги могут мне в этом помочь. У нас же сказано, что никто не обещает работы хорошей, много женщин не обещает. Я вот когда провожу сейчас подспонсорных, он мне звонит и говорит о какой-то своей проблеме, у меня раньше страх был, чем я могу ему помочь. Раньше казалось, что я ему должен решение какое-то дать его проблем. Сейчас я понимаю одно - что нет решения никакого. Моя задача (как Третий шаг я понимаю) - просто дойти до конца, а там посмотри. Если не поможет, иди торчи. Но я точно знаю, что поможет. Я себе представить не мог, чтобы я был счастливым без больших денег. В моем случае изменение произошло с такой стороны, что я вдруг успокоился. Я просто работал по программе. Об этом и говорилось мне каждый день, на каждой группе, в преамбулах. Везде в нашей литературе об этом и говорится. Просто там не говорится: «Дима, прогрессия твоего заболевания заключается в том, что ты не захочешь жить однажды». Может быть,



если бы называлось там имя мое, то я бы понял, что это обращение ко мне. А ведь это и вправду опыт многих. То же самое проходили другие в разных частях света, то же проповали, и у них срабатывало.

Я, кстати, спонсора сейчас выбрал, осознав, что мне нужен бодрый человек на таком вдохновении первых годов чистоты. Знаете это выражение «обними новичка, возможно, он будет твоим спонсором»? И в данном случае это был новичок. Пришел, когда у меня 5-6 лет было. Он мой дилер, к тому же. И он мне сейчас такие вещи говорит, что я не устаю удивляться. Как возможность по-

лучения нового опыта лежит через непредубежденность. Мне предлагается: «Всё, что ты знаешь, поддержи вот здесь, с краешка, и послушай человека спокойно». Так вот, меня учат эти люди, что есть вещи, за которые мне не нужно сейчас себя ненавидеть. Потому что я в образе духовно пробужденного человека не имею права вести себя каким-то определенным образом; что есть сейчас некоторые вещи, которые необходимо увидеть, отследить, а Бог каким-то образом разрешит это. И мне не надо идеально и наилучшим образом, один раз и навсегда написать шаги - и всё, и зажить счастливо. Есть сейчас при-

ятие, что эта работа тем и важна, что ты в работе находишься. И что-то будет уходить. А что-то будет оставаться. И все-таки боль от возвращения назад время от времени - это как ни крути для меня верное напоминание и подтверждение, что я зависимый человек. Сейчас есть эти возвраты, что я опять типа несчастен, но слава Богу, очень быстро это начинает выглядеть глюком. Появилась возможность возвращаться в «Здесь и Сейчас».

Дима, Петергоф, Санкт-Петербург
Материал подготовили Марина, Ангарск,
Дина, Санкт-Петербург

Новости русскоговорящего АН

PR

НАШЕ ДЕЛО

БОЛЬШОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПСО И ТЛ В КАЗАНИ

1-3 СЕНТЯБРЯ 2017

РЕГИСТРАЦИЯ 299 РУБ.
СБЕРЕЖК: 43999242 794341034

- ХОЧЕШЬ ЗНАТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПСО И КАК ТАМ СЛУЖИТЬ?
- НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ОТВЕЧАТЬ НА ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНОКИ В ТЛ АНО?

ПРИЕХАЙ 1 СЕНТЯБРЯ В КАЗАНЬ. ВСЁ РАССКАЖЕМ И ПОКАЖЕМ!

КОординатор по региону: +7 (887) 410-44-68. ТИМОФ

ПЕСНИ НА СЛУЖЕБНОМ СЛУЖЕБНОМ И ОТДЫХАЮТ В ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ГОРОДЕ НА ВОЛГЕ ВОЛГА

ПЕЧАТ НА СЛУЖЕБНОМ СЛУЖЕБНОМ И ОТДЫХАЮТ В ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ГОРОДЕ НА ВОЛГЕ ВОЛГА

TRANZIT.RU
Narcotics Anonymous
Анонимные Наркоманы

ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ

1-я КОНВЕНЦИЯ АН ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

PROGRAMME IN ACTION KAZAKHSTAN ALMATY 2017

тематические тренинги и семинары

15, 16, 17 СЕНТЯБРЯ

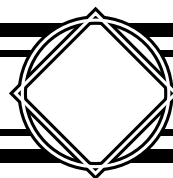
отель-санаторий «Altyn Kargaly»
www.altyn-kargaly.kz

Предрегистрация: 750 рублей до 15 июня
1100 рублей до 1 сентября
1300 рублей по месту

Координаторы:
регистрация +7 707 619 25 78 Вадим
расселение +7 775 712 27 19 Роман

Карта Сбербанка: 4263 4518 7130 3854 QIWI-кошелек: +7(777) 300 70 08
С пометкой от кого и откуда (имя, город, номер телефона)

для прошедших предрегистрацию эксклюзивные подарки и лотерея



Регион Западная Россия
4-ая Ассамблея Литкома
Региона Западная Россия

Ассамблея служащих групп
г. Саратов 11-12 ноября!

Место проведения - «ВОЛНА HOTEL»

Приезжай пообщаться и получить заряд
служения на весь предстоящий год!

Координаторы: Артём 89277491291
Михаил 89997540005
Светлана 89063106932

Ассамблея Литкомов
региона Поволжье

Координатор:
Алексей
+79876061340

г. Уфа
Гостиница "Тан"
18-19 ноября

Бронирование
номеров:
83472464141
83472463893
88007009668

Пароль - РКФ УФА

Путешествие к духовному пробуждению!
Путешествие к духовному пробуждению!

Наше творчество

- Привет, Это секс по телефону?
- Да...
- А почему шепотом?
- Я на группе...

После диалога по телефону про секс.

Энеевец: «А ты случайно не медитируешь?»

Энеевка: «Нет, руки не достают»

Дочь знакомит родителей с новым парнем:

«Мама, папа, это Миша. Он веган, пранояд и профессиональный ловец покемонов»

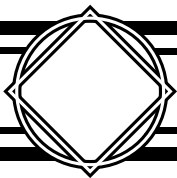
«Эээ... Маша, а где же тот милый отморозенный цыган-наркоман?»

Спонсор сказала что для возмещения 9 придёт готовность в своё время.

Поругалась с парнем- появилась готовность возмещать бывшему...



Чёрный юмор, сатира, ирония,
сарказм, сюрреализм и немного
чая.



И немного поэзии...



Терпения не хватит...

А любовь наши души согреет.
Сквозь обиды, несчастья придет.
Мой поступок рисует картину.
Я художник собственных грёз.

Я закрою глаза и уйду в унисон.
Ведь во сне нет мира и зла.
Я создал бы таблетку, чтоб всем помогло.
Разделив ее пополам.

Я пытался, стремился, разбился о камень.
Держа в руке белый флаг.
Но попытки, стремления были напрасны.
В ответ показали кулак.

И добро мое, сердце, утратило силы.
И нет терпения терпеть.
И сердце моё окутал злой холод.
Осталось только реветь.

Я понял одно, помогла в этом боль.
Та, что границы обходит.
Я лучше замолкну, зялягу на дно.
Чем снова напялю роль Бога.

Никита, Уфа

Путь.

Я закрою свой дом на замок.
Дабы не было сквозного ветра.
Я забуду, что значит глоток.
Свежей водицы, хоть литра.
Продолжение будет недолгим.
Так как видел, к чему всё приводит.
Но я верил, верю и буду.
Что все будет у меня по-другому.

Пока я свободен, и есть чем делиться.
Сейчас я совсем не про вещь..
В начале пути мне дали напиться.
Будь добр, поделись своей речью.

Я вдруг снова открою калитку.
Нелегко. Со скрипом. Так надо.
И я снова пойму: без воды не пройти.
Этот путь опасен, но сладок.

А я ночью один без надежды.
Пытаясь найти ту свободу.
В тех словах была доля правды.
Свобода хранится у Бога.

Никита, Уфа

