



От редактора	2
В заключении	3
Пусть к свободе	7
На свободе	9
Переписка по шагам	12

«В минуты крайнего отчаяния мне очень
трудно обращаться за помощью.
Впрочем, мне постоянно напоминают,
что мне больше не нужно идти по этому
пути в одиночку.»

- Базовый Текст

От редактора

Мы хотим поприветствовать всех читателей журнала Мировых Служб АН «Рука помощи». Мы надеемся, что этот журнал поможет Вам в вашем выздоровлении или служении в БУ. В журнале «Рука помощи» есть три раздела. Первый раздел, «В заключении», содержит письма осужденных, выздоравливающих в местах лишения свободы. Они делятся своим опытом, силами и надеждой, которые им дает программа «Анонимные Наркоманы».

Второй раздел, «На свободе», дает служащим подкомитетов по Больницам и учреждениям (БУ) возможность поделиться своим опытом несения вести зависимым, не имеющим возможности посещать обычные собрания АН.

В этом разделе также публикуется опыт зависимых, услышавших весть АН в заключении, а теперь живущих счастливой жизнью на свободе.

Третий, новый раздел — «Путь к свободе» — рассказывает об успешном опыте перехода из лечебного или исправительного учреждения к жизни на свободе.

В заключении

Дорогие «Рука помощи»

Я пишу это письмо из своей камеры. На данный момент у меня за плечами почти одиннадцать лет этого срока, и, возможно, впереди ещё одиннадцать. К сожалению, это уже мой четвёртый тюремный номер, и в общей сложности я провёл в заключении почти 29 лет.

Моё первое знакомство с программой выздоровления произошло в 1987 году. Я помню, как было организовано собрание, где оно проходило, и двух «друзей», с которыми я туда пришёл. Я помню, как меня тронуло происходящее, и казалось, что ведущий говорил прямо обо мне — потому что он рассказывал мою историю. По дороге домой я был настолько тронут его вестью, что выбросил остатки своих наркотиков. Жаль, что я не продолжил идти по этому пути выздоровления — это наверняка избавило бы меня от множества страданий, испытаний и боли, которые мне пришлось пережить. Страдал не только я — я причинил боль своей семье, друзьям и близким.

Моя мама ушла из жизни более десяти лет назад — да упокоится она с миром. Мне было больно, и я сделал то, что зависимый умеет лучше всего: я употребил, чтобы заглушить боль, и попытался от неё убежать. Позже я понял, что оно так не работает. Оно так никогда не работало. Это был классический пример безумия.

Сейчас у меня два года и шесть месяцев чистоты — это самый долгий период выздоровления за всю мою жизнь. Это выздоровление, которым я горжусь. Мой отец тоже ушёл из жизни, и эта потеря стала сокрушительной. Он был для меня не только отцом, но и наставником. Он научил меня отличать правильное от неправильного и заложил во мне моральные принципы и ценности. До того, как зависимость пустила корни, я жил в соответствии с ними. Когда же началось моё употребление, меня волновало лишь одно — следующая доза и то, как мне её достать. За это я расплатился четырьмя тюремными сроками и 29 годами заключения.

Я переживаю утрату отца. Это больно каждый день, особенно потому, что я больше не могу ему позвонить и услышать его голос. Он был отставным полицейским, который никогда меня не осуждал и не отказывался от меня, несмотря на мою многолетнюю борьбу с наркотиками. В ночь, когда его не стало, он успел услышать мой голос и, что ещё важнее, увидеть меня чистым. Я понимаю, что не могу оставаться чистым ради кого-то другого — только ради себя. Но я могу почтить его память, продолжая своё выздоровление. С молитвой, собраниями и моей Высшей Силой это стало возможным — и продолжает происходить. Слава Богу!

МГ

Дорогие «Рука помощи»

Сейчас я жду решения по поводу отзыва, который рассматривался на прошлой неделе. Здесь, находясь в заключении, я отметил девять лет чистоты. Я начал проводить собрания и нёс служение, вплоть до регионального уровня. Принесение знаний об АН в наш блок помогло мне организовать собрание прямо внутри блока.

Спасибо за то, что у нас есть доступ к литературе и записям спикерских выступлений.

Каждую неделю за нашим столом собираются готовые к выздоровлению зависимые, и многие другие проявляют интерес. Препятствия, мешавшие услышать весть, были смягчены. Заключённые здесь хотят быть более открытыми о себе в безопасной обстановке — и АН это обеспечивает. Спасибо. Только сегодня.

МС

Добрая Рука помощи

Меня зовут ЕГ, и я выздоравливающий зависимый. Благодаря ежедневной практике принципов выздоровления в течение последних одиннадцати лет, я получал осознание того, насколько неуправляемой была моя жизнь. Наркотики взяли под контроль каждую мою мысль, каждое чувство и поступки и привели меня в тюрьму, в которой я провел последние 24 года.

Я начал злоупотреблять психоактивными веществами в возрасте 13 лет и вскоре после этого стал зависимым. Я употреблял наркотики, чтобы подавлять больные эмоции, и очень скоро мне понравилось то, как вещества изменяют мои мысли. Моя прогрессирующая зависимость привела меня к волне преступлений и эгоистичной жизни и оставила много ущерба и жертв моего поведения. Я оказался на самом дне: работа потеряна, отношения разрушены, ни дома, ни денег, а я — беглый условно-досрочник, катящийся пряником обратно в тюрьму. В голове крутилась мысль о самоубийстве — казалось, это единственный способ справиться с охватившим меня безумием.

Вскоре после заключения, я пережил духовное пробуждение. Благодаря Высшей Силе я вновь обрёл ясность ума, и в моей жизни начали постепенно появляться духовные принципы. Для того чтобы «Анонимные Наркоманы» сработали, мне важно следовать рекомендациям программы вместе с зависимыми, которые готовы услышать мою весть. Моё выздоровление держится на том, что я делаю своим опытом, силами и надеждой. Через служение в АН я буду отпускать своеволие — день за днём.

ЕГ

Добрая Рука помощи

Меня зовут ЕН, и я выздоравливающий зависимый. Я пишу это письмо из тюремной камеры в надежде, что смогу достучаться до другого зависимого, который всё ещё страдает от нашей болезни. Я хронический срывник — и из-за этого я вернулся в тюрьму уже в седьмой раз, только теперь с пожизненным сроком. Но именно здесь, в тюрьме, я нашёл решение своей проблемы с наркозависимостью. Я нашёл его на собраниях «Анонимных Наркоманов» — с помощью спонсора и других выздоравливающих зависимых. Я слушал их истории о том, как им удаётся оставаться чистыми, работая по Двенадцати Шагам АН, и это вдохновило меня пойти по их пути: если это работает для них, должно сработать и для меня. В моем случае, для того чтобы выздоравливать, мне сначала нужно было полностью отпустить все оговорки. Мне нужно быть честным, открытым и готовым. Сегодня у меня 16 лет чистоты. Для меня самый важный духовный принцип из Двенадцати Шагов «Анонимных Наркоманов» — это открытость новому. Именно этот принцип привел меня к тому, чтобы попросить помощи и быть готовым попробовать шаги. Шестнадцать лет — достаточное доказательство того, что это работает. Если вы будете придерживаться пути АН и верить, что выздоровление возможно, это сработает и для вас.

ЕН



Пожалуйста, обратите внимание! Мы благодарим вас за ваше творчество (рисунки и фото)! Благодаря им, мы можем в каждом номере печатать новые изображения и избежать копирования старых. Нам всегда нужны новые изображения от вас. Это великолепная возможность быть в служении, находясь в заточении. Если вы любите рисовать, пожалуйста, рассмотрите возможность что-нибудь создать для будущих номеров! Спасибо!

Для этого номера все изображения – это фотографии с принтов на футболках



*Перевод надписи на изображении: БУ ПО ТЮРЬМАМ, «ОТБЫВАЕМ ЧИСТОЕ ВРЕМЯ», ЮЖНАЯ АФРИКА, «Цепи, сковывающие нас, брошены»
XXV

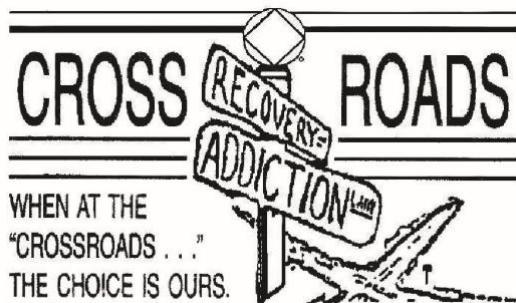
*Перевод надписи на изображении: БУ 2014
Мероприятие «Благодарность в действии»

Путь к свободе

Дорога к свободе

Меня зовут ВН, и я — выздоравливающий зависимый. Я писал вам свою историю, и вы опубликовали её в июльском выпуске 2015 года. Я с гордостью могу сказать, что был освобождён 16 января 2018 года. После освобождения у меня были трудности. Я оказался в городе, где никого не знал и не имел транспорта. Я не смог найти расписание собраний и даже ни одного отдельного собрания.

Я отношусь к своему выздоровлению очень серьёзно, потому что, в конце концов, я был зависимым по полной программе и подхожу к своему выздоровлению так же — по полной программе. Я связался с телефонной линией моего региона, получил проездной на автобус и на третий день после освобождения попал на собрание. Через два дня у меня появился спонсор и Базовый текст. Вскоре в моём телефоне было уже множество номеров других зависимых. Сейчас у меня есть домашняя группа и служение — я отвечаю за кофе.



*Перевод надписи: Перекресток «ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ — ЗАВИСИМОСТЬ», «На перекрестке — выбор за нами»

Я побывал на мужском ретрите внутри Сообщества. Один из способов помочь — это иметь расписание собраний на момент освобождения. Я хочу сказать спасибо АН и всем тем, кто посещает собрания как внутри, так и снаружи. Вы — одна из главных причин, почему я жив сегодня. Я успешно адаптировался к жизни на свободе.

ВН
Перепечатка из 2018 года

Со свободы

Добрая Рука поможет

Меня зовут ГЖ, я зависимый. Моя история похожа на истории бесчисленного множества душ, прошедших этот путь до меня. Недавно я вышел на свободу после пребывания в федеральном исправительном учреждении. Я отбыл 87 месяцев и был очень вовлечён в подготовку к освобождению и продолжение моего выздоровления. Я работал по шагам и посещал собрания в учреждении. Я ходил на них каждое субботнее утро.

Плохие решения, которые я принимал на протяжении своей взрослой жизни, стали причиной моей зависимости. Если бы меня не арестовали и не заключили в тюрьму за мои преступления, в конце концов я бы убил либо себя, либо кого-то другого. Моя жизнь была постоянным циклом разрушительных и ядовитых приключений.

Передав свою жизнь под заботу моей Высшей Силы, я пришёл к осознанию всех ошибок и неправильных поступков, которые совершил. Мне очень повезло, что у меня есть семья, которая дождалась моего освобождения. После выхода на свободу мама помогла мне найти собрание недалеко от дома, и с тех пор я продолжаю их посещать. Это действительно работает, потому что сегодня я готов принять ту помощь, в которой отчаянно нуждался. Спасибо тебе, АН.

ГЖ



*Перевод надписи: Духовно в форме



«Достигнув дна и осознав, что мы не можем больше жить по-человечески — ни с наркотиками, ни без них — каждый из нас сталкивается с одной и той же неразрешимой проблемой. Что же нам остается делать? Похоже, у нас есть выбор: либо продолжать двигаться к мучительному концу — тюрьме, больнице или смерти, либо найти новый путь в жизни. Долгие годы у очень немногих зависимых был этот выбор. Сегодня тем, кто страдает от этой болезни, повезло больше. Впервые в истории человечества простой путь продолжает работать в жизни многих зависимых. Он доступен нам всем. Это простая духовная, но не религиозная программа, известная как «Анонимные Наркоманы».

Анонимные Наркоманы, «Мы действительно выздоравливаем»

ПЕРЕПИСКА ПО ШАГАМ



Если тебя заинтересовала программа 12 шагов Анонимных Наркоманов и хочешь подробнее о ней узнать, то напиши нам на любой из адресов, перечисленных ниже, и мы обязательно тебе ответим:

Кому: *Фонд Содействия Анонимным Наркоманам*

Куда:

119017 г. Москва, ул. Новокузнецкая, д. 4/12, стр. 1

192148 г. Санкт-Петербург, А/я 31

620131 г. Екатеринбург, А/я 28

420032 г. Казань, А/я 624

220050 РБ г. Минск, А/я 332

454000 г. Челябинск, А/я 18

630091 г. Новосибирск, А/я 22

410000 г. Саратов, А/я 1538

163000 г. Архангельск, А/я 220

680020 г. Хабаровск, А/я 981