



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

Дорогая 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

Дорогая 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

Дорогие "Рука помощи"

Меня зовут ЕГ, и я выздоравливающий зависимый. Благодаря ежедневной практике принципов выздоровления в течение последних одиннадцати лет, я получил 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 прямиком 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 делюсь своим опытом, силами и надеждой. Через служение в АН я буду отпускать своеволие — день за днём.

ЕГ

Дорогие "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 работает 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, сброшены» XXV



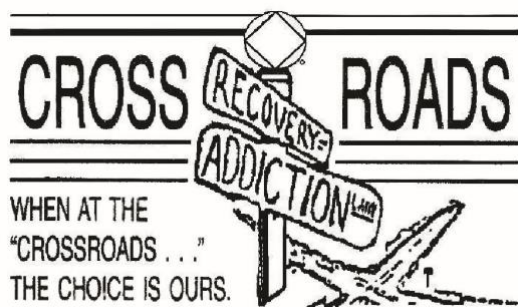
*Перевод надписи на изображении: БУ 2014 Мероприятие «Благодарность в действии»

Путь к свободе

Дорогая «Рука помощи»

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 посетил более 150 собраний за 85 дней. Я по-настоящему погрузился в работу по шагам и стараюсь нести весть всё ещё страдающему зависимому. С момента моего освобождения, благодаря моему продолжающемуся выздоровлению, со мной произошло много хорошего.

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

Другая «Рука помощи»

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
выздоровливаем»*

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