

# Reaching Out

РУКА ПОМОЩИ



Из местности «Внутренняя Империя»

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

«Мы тянемся к другим людям, и это становится началом борьбы, в результате которой мы обретаем свободу.»

- 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 вестей 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

*Добрая Рука помощи*

Меня зовут ТФ, и я снова сижу здесь, в холодной сырой камере, задаваясь вопросом, куда ведет этот путь. Я так долго сопротивлялся переменам, и это не принесло мне ничего, кроме страданий. Я употреблял последние 20 лет, то возвращаясь к выздоровлению, то бросая его. Я никогда не работал по Шагам и постоянно срывался, и вот теперь я снова в тюрьме.

В этот раз я не буду делать то же самое. Я в АН, делаю Шаги и помогаю парням во дворе. Возможно, молодежь прислушается к моей истории и тоже обретет надежду. Им не обязательно повторять мой путь. Я собираюсь дать себе передышку, научиться жить по-новому и простить себя за свою зависимость. Спасибо тебе, АН.

ТФ

*Добрая Рука помощи*

Я вырос в доме, где наркотики и алкоголь были обычным делом. Я пошел по тому же пути, который привел меня к пожизненному заключению с правом помилования через 15 лет.

Я использую Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов и книгу «Только сегодня», чтобы осознать: теперь всё крутится не только вокруг меня одного. Я — часть семьи АН и группового сознания АН. Я — часть всемирного Сообщества. Первый Шаг — это ключ к успеху; он работает для меня и может сработать для вас. Спасибо, Анонимные Наркоманы.

Неизвестный

*Добрая Рука помощи*

Меня зовут АС. Я начал употреблять в 16 лет, а сейчас мне 24, и я сижу в тюрьме. Когда я попал сюда, я решил перестать «копать себе яму». Я провожу свои дни, помогая другим зависимым, которые еще не нашли выход. Теперь у нас проходят еженедельные собрания АН. Я благодарен АН за всё, что вы для меня сделали.

АС

*Дорогая "Рука помощи"*

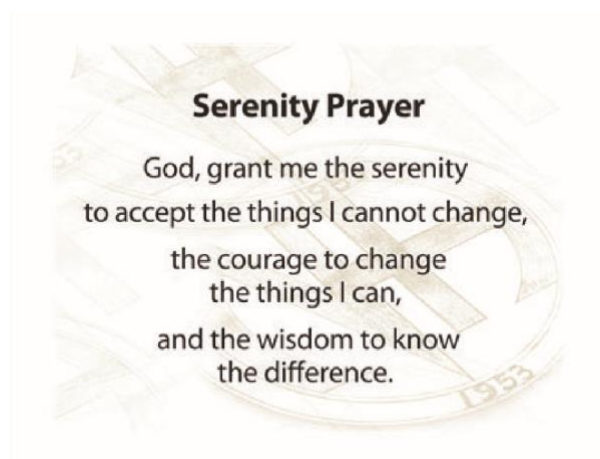
Меня зовут АЕ, и я выздоравливающий зависимый. В настоящее время нахожусь в заключении. С 2003 года я постоянно попадал в тюрьму и выходил из неё из-за употребления наркотиков, но моя зависимость держала меня в плену моих страхов и негативных мыслей столько, сколько я себя помню. Я начинаю понимать, что истинная свобода — это состояние души. Даже до того, как я оказался за решеткой, я был свободен лишь настолько, насколько мне позволяла моя зависимость.

Я всегда задавался вопросом: как мне стать чистым? Как излечиться от зависимости? Я обнаружил, что сначала должен был стать честным с самим собой, признать, что у меня проблемы с наркотиками и что мне нужна помощь. Я должен был быть готов работать над тем, чтобы оставаться чистым. Многие годы я жил, полагаясь лишь на собственную волю, и это ни к чему не привело — лишь к жизни, наполненной хаосом и неуправляемостью. В моей жизни не было ни индивидуальности, ни цели. Я понятия не имел, кто я такой и в чем мое предназначение.

Программа «Анонимные Наркоманы» и духовные принципы, лежащие в основе Двенадцати Шагов, помогли мне осознать, что такое настоящая свобода, даже находясь в заключении. Я учусь жить сегодняшним днем, а иногда — одним мгновением.

Мне не нужно ждать даты освобождения, чтобы стать свободным.

АЕ



Молитва о душевном покое

Боже, дай мне разум и душевный покой  
Принять то, что я не в силах изменить,  
Мужество изменить то, что могу,  
И мудрость отличить одно от другого



Многие участники АН, группы и сообщества создают творчество, посвященное выздоровлению. Мы верим, что несение вестей АН о выздоровлении – это творческая деятельность, и изображения несут сильнейшую весть свободы, которую мы обрели в АН.

Спасибо Вам!



Я верю в мою Высшую Силу



Больницы и Учреждения

МЦ, местоположение неизвестно



# Путь к свободе

*Джонас «Рука помощи»*

Меня зовут ЛЖ, и я — зависимая. Я знаю обе стороны медали зависимости и выздоровления. Я благодарна за весь мой опыт и за тот рост, который он мне дал. После того как зависимость довела меня до дна, я нашла Анонимных Наркоманов, и мне удалось оставаться чистой десять лет. Я очень активно работала по программе и даже стала консультантом по алкогольной и наркотической зависимостям.

Мне нравилось то, какой я становилась. Однако я позволила отношениям, в которых находилась, стать для меня важнее выздоровления. Понемногу я отворачивалась от своих духовных принципов, становясь нетерпимой и равнодушной к ним. И снова я столкнулась с неприязнью к себе и к тому, какой я была. Я хотела покончить с жизнью.

Я взяла пистолет и направила его себе в грудь, пытаясь покончить со всем этим. Но оказалось, что у моей Высшей Силы были на меня другие планы. Я пережила этот эпизод, но не без последствий. Я потеряла лёгкое, часть живота и селезёнку, что привело к адским болям. Мне прописали сильные обезболивающие, и вскоре я вновь погрузилась в беспросветный кошмар своей зависимости.

И в этот раз я пала так низко, как никогда раньше. Всё это привело меня в ситуацию, в которой я нахожусь сейчас: к заключению на восемь лет по делу, о котором я ничего не помню. Уверяю вас, меня переполняет стыд. Первые годы я просто болталась здесь безо всякой надежды. Оказалось, в тюрьме море наркотиков.

Благодаря подкомитету БУ я попала на собрание АН. В тюрьме оно проходит всего раз в неделю, но этого было достаточно, чтобы в моей душе снова затеплился огонёк. Я вновь обрела свои принципы. Один из волонтеров даже помогает мне работать по Шагам. Мой дух пробудился, и я вновь встала на путь выздоровления. Следуя Пятой Традиции, я несу весть зависимому, который всё ещё страдает.

Сложно поверить, что моё время в заключении подходит к концу, и через десять месяцев я вернусь в социум. Я не уверена, что выжила бы в этом мире без АН. Тюрьма — сложная среда для выживания, полная агрессии и злобы, и найти здесь человеческое достоинство непросто. АН позволяет мне сохранить почву под ногами и не сойти с ума. Я с нетерпением жду, когда выйду на свободу и включусь в работу АН на воле. Я скучала по Сообществу и по тому чувству сопричастности, которое было у меня в первый раз.

Я знаю, что будет нелегко: я вновь буду начинать с нуля. Знаю, что мне понадобится поддержка моей домашней группы и Сообщества, чтобы пройти через это, чтобы оставаться смиренной и благодарной. Я очень жду возможности снова служить. Спасибо вам, АН, и особенно БУ, за то, что снова спасли мне жизнь. Возвращайся.

ЛЖ



Творчество к 3-ей годовщине группы «Новый рассвет» в 2018 г., г. Самора-де-Идальго, штат Мичоакан, Мексика

# Со свободы

*Другая «Рука помощи»*

Меня зовут ЛМ. Я познакомилась с АН в 1987 году, будучи в тюрьме. Я тогда участвовала в вооружённом ограблении — вторжении в дом, которое пошло не по плану. Меня арестовали (спасли) и предъявили обвинения по 21 пункту тяжких преступлений. Соглашаясь пойти на это преступление, я была под кокаином и героином. А когда туман рассеялся, я не могла поверить, куда завела меня моя зависимость.

Примерно через неделю пребывания в тюрьме я встретила человека, с которым до этого мы уже были в заключении. Я рассказала ей кое-что о себе. Она пригласила меня на моё первое собрание БУ. Там члены комитета делились своим опытом, силой и надеждой. Я всё ещё не была уверена, что моей проблемой была зависимость и что мне там было место, но я продолжала возвращаться. И вот однажды пришла женщина и поделилась своим опытом, который был так похож на мой собственный. Она подарила мне первый проблеск надежды. Я подумала, что если она смогла измениться, то и я смогу, но мне нужно пройти свой собственный путь. Мне смягчили приговор до восьми лет, и я продолжала участвовать в жизни АН и в тюрьме, и потом, на воле.

Сейчас я служу в комитете БУ, и я так благодарна за всё, что было так бескорыстно дано мне.

ЛМ



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*