Шаги в моей жизни. Шаг Двенадцатый

> ***Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах***

В чем проявляется моё духовное пробуждение?

Наверное, в готовности быть полезной. У меня три подспонсорные, и я мама десятимесячного ребёнка и десятилетней девочки. Последнее время мой день обстоит так, что я постоянно служу своей семье, иногда это каким-то образом мешает мне выздоравливать. И я думаю: «Всё, в девять я лягу спать», и в девять мне начинают звонить подспонсорные: одна, вторая, третья. Мне так не хочется брать трубку, и я себе всегда говорю, как мне когда-то сказали: «Если кто-то в Анонимных Наркоманах обращается за помощью – это Высшая Сила». И знаете, для меня ещё духовным пробуждением является не только то, что я могу дать своим подспонсорным: опыт, силу, надежду, я ещё их слушаю и учусь. Мне одна подспонсорная звонит и говорит, что она ходила на танцы, спортом занимается. Я думаю, мне, наверное, тоже пора, потому что я мечтаю танцевать уже очень давно,

но никак не могу себе это позволить, мешает какой-то страх. Сейчас уже есть готовность делать это.

Надя, Второй Шаг, второй круг шагов

Мне казалось, что духовность – это очень высоко, где небоскрёбы Москва-Сити. Есть какие-то вещи, которые происходят со мной ежедневно в этом мире. Самое основное про духовность Двенадцатого Шага для меня то, что два наркомана встречаются и хотят организовать семинар, съездить с презентацией, и это самое мощное, что есть в Двенадцатом Шаге, когда эти два наркомана не думают, как замутить и кинуть соседа на полторашку, а думают о том, чтобы сделать что-то хорошее. Это для меня такой мощный показатель. Ещё для меня духовность – это когда меня подрезали, а я не включился, когда мне на ногу наступили в метро, а я не ругаюсь и никого не посылаю, для меня в таких жизненных вещах и проявляется моя духовность. Для меня Бог – он в духовных принципах Анонимных Наркоманов, и они очень простые. Мы каждый день на группах слышим про эту честность, непредубеждённость и готовность к действиям, и ничего в этом сложного нет. Я стараюсь придерживаться принципов Анонимных Наркоманов. В них, наверное, и заключается вся моя духовность.

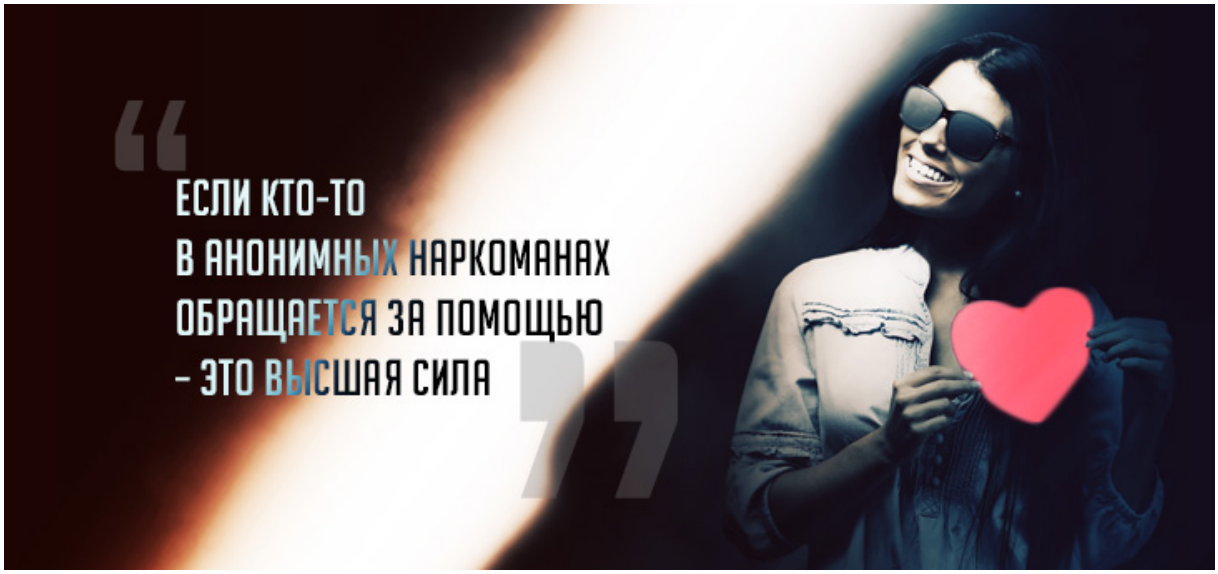
Саша, Второй Шаг, второй круг шагов

Я думаю, что мой дух, моя истинная сущность, постепенно проявляется. Потому что я начинаю совершать поступки, которых раньше не делал. Вот, например, на днях во дворе застрял мужик на фуре. Случайно попал, его туда завёл навигатор. А сдавать назад ему вообще не вариант: ни вправо, ни влево – машины стоят. Он с кем-то разговаривает по телефону, пытается ситуацию как-то решить, и я тоже попытался ему помочь. Подхожу, говорю: «Ну, чем помочь? Может, откопать что-то?». А он отвечает, что сам пока понять не может. Я пошел помылся, переоделся. Выхожу на работу, смотрю, он там ещё стоит, я опять к нему подошел, какое-то неравнодушие проявил. Может, был бы какой-то неприятный дяденька, я бы к нему не подошёл. Но я могу точно сказать, что это не похоже на меня. Раньше бы подумал: «Ну, застрял и застрял, разберётся».

Или на днях, например, у нас девочка-кассир не вышла на работу,

подставила смену, кассира нет. У меня мелькнула такая мысль: «Ну, овца, блин». А потом сижу, думаю, что-то не похоже на неё. И подумал, может, с ней случилось что. Я написал ей в WhatsApp: «Привет, у тебя всё хорошо?». И она ответила, что сильно заболела. И я даже не стал мысль разгонять о том, что она нас подставила, в саможалость проваливаться. Я даже не заставляю себя это делать. При помощи программы, духовных принципов, рассказов на собраниях, опыта, который я слышу, я становлюсь лучшей версией себя.

Митя, Девятый Шаг, второй круг шагов



Почему для меня так важно испытывать идентификацию и сопричастность?

Да мне, наверное, просто нужно знать, что у меня есть семья и люди, которые меня понимают и поддерживают. Когда я впервые пришла на группу Анонимных Наркоманов, я пришла с улицы, и для меня самое главное было: атмосфера тепла, уюта и понимания. Я ушла и какое-то время не возвращалась в сообщество, но мне было приятно понимать, что есть место, где меня поймут и поддержат. И когда в моей жизни произошла очень тяжёлая ситуация, я пошла в АН и осталась. На сегодняшний день я считаю, что это было самое лучшее в моей жизни, та ситуация, которую я считаю тяжёлой, и слава Богу, что я в АН.

Надя, Второй Шаг, второй круг шагов

Когда нас позакрывали всех на эту пандемию, и эти зум собрания с одной

стороны хорошая практика, быть включённым, быть в осознанности, а не смотреть, кто это высказывается, в принципе, позитивные вещи можно найти. Но, с другой стороны, я пришёл на живые группы Анонимных Наркоманов, мне нужно видеть людей на собрании, смеяться над их шутками, слушать их высказывания. Большую часть вещей я, конечно, пропускаю через себя, через свой опыт, смотрю что, как, чего, стараюсь внимательно слушать, о чём на группах высказываются. И вот узнаю, что проходят две группы в Москве живые, а я уже длительное время не был на живой группе, и я еду туда. У меня есть практика первые три высказывания слушать с закрытыми глазами, не всегда, но я стараюсь делать так. И я приехал на эту группу, сажусь, люди высказываются, и есть какой-то юмор на группе. Приходит состояние спокойствия, как раньше, когда только начинал ходить в АН. Приходишь, расслабляешься, хочется спать, появляется это умиротворение. А потом едешь и не хочется нарушать правила, приезжаешь домой спокойный, и вот это тепло Анонимных Наркоманов, полученное на группе, можно держать где-то возле сердца и не распылять его на злобу в пробках.

Саша, Второй Шаг, второй круг шагов

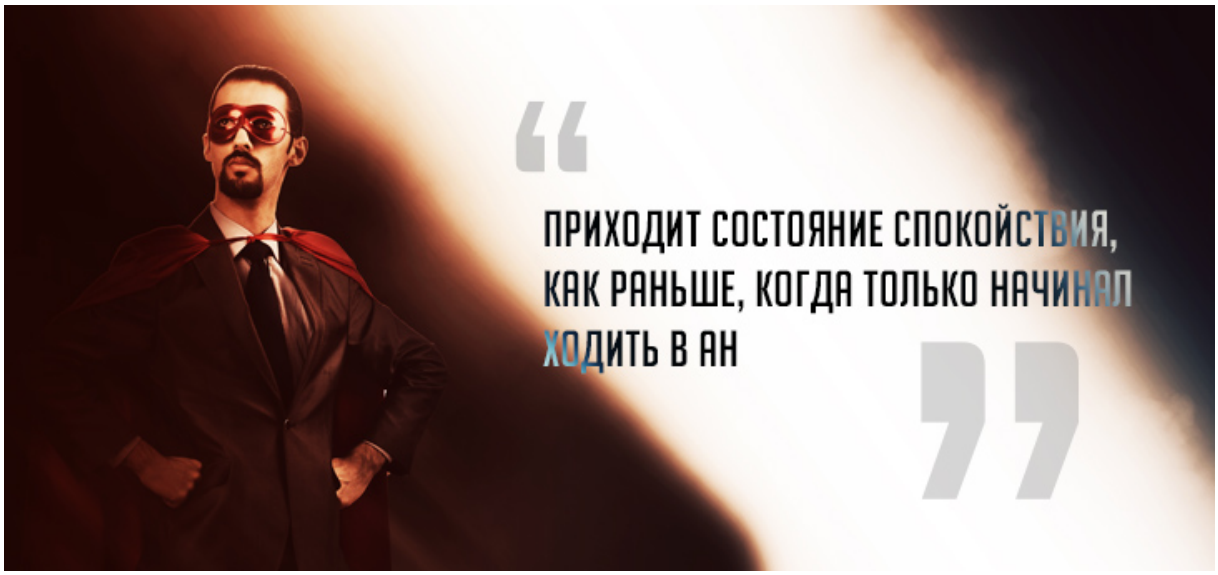
У меня сегодня случай был утром, мы пошли с моим вторым сыном в магазин. Его зовут Федя, ему шесть лет. Пошли за продуктами и заодно купить цветы для моей жены и его сестры. И вот стоим мы, воду в магазине покупаем, и я вижу, что он заходит за этот агрегат, который воду разливает, и что-то в кармане держит. А я знаю, что он периодически крадет продукты, конфеты, жвачки. И я ему говорю: «Федюнь, что ты делаешь?». Он начинает уходить от ответа. Спрашиваю напрямую: «Скажи честно, что у тебя там, конфеты?». «Ну да», – отвечает. «Верни, пожалуйста, на место. Ты же помнишь, честным быть выгодно», – говорю. Он спокойно пошёл, вернул на место. Я не стал на него кричать, ругать его. Пошли с ним. Говорю: «Федюш, помнишь, честным быть что…?». «Выгодно», – отвечает. Ну отлично. Я говорю: «Понимаю, хочется вот эти конфеты, жвачки, чупа-чупсы. Но ты лучше спроси. Тем более, что ты зарабатываешь сейчас». Мы детям позволяем карманные деньги зарабатывать. Вынес мусор — 5 рублей, например.

И я ему говорю: «У тебя же в банке есть деньги, на будущее сможешь там

взять». И он говорит: «Хорошо». И я ему рассказываю, что в детстве тоже воровал продукты. У меня был такой эпизод, не один причём. Он обрадовался настолько, что у него идентификация какая-то произошла. Он спрашивает: «Мила тоже воровала? (сестра его)». «Не знаю, давай спросим», — говорю. И Мила ответила, что да. И, я думаю, как раз у него произошла такая идентификация, сопричастность.

Для меня важно тоже было признаться в этом своему сыну и другим людям. Я это практикую. И, мне кажется, нет ничего лучше сказать, что такое у меня было. И людей я понимаю, стараюсь понять их позицию, их точку зрения, посмотреть их глазами на происходящее.

Митя, Девятый Шаг, второй круг шагов



Какие есть способы несения вести о выздоровлении? Какими из них пользуюсь лично я?

13 февраля мы съездили в Тулу, провели миссию для развития, проводили семинары. Я служу волонтером в РС, и когда есть возможность провести семинар, поделиться опытом, быть полезной людям, я соглашаюсь, даже если это далеко и мне придётся пригласить няню на этот день для ребёнка и три часа ехать до Тулы. Но меня это наполняет такими чувствами, как благодарность, сопричастность, и я очень рада тому, что будет эта поездка. А в следующие выходные я планирую ехать в Москву на РКО. У меня заканчивается служение ЧРК, и мне хочется увидеть своего спонсора, обнять

её, поблагодарить. Ту любовь и тепло, которую она мне даёт, я также передаю своим подспонсорным. Для меня возвращаться в АН, служить в АН, делать какие-то действия, иногда даже не заметные – это самое главное, что сейчас мне помогает.

С любовью в служении, с благодарностью, что моя жизнь круто изменилась!

Надя, Второй Шаг, второй круг шагов

Для меня основное несение вести – это мой личный пример. Как я сегодня живу, как взаимодействую с людьми, вообще моё отношение к жизни, к семье, к сыну – это всё и есть несение вести Анонимных Наркоманов. Ещё для меня очень мощное несение вести – это опыт Девятого Шага, это про то, как живут Анонимные Наркоманы, возмещая этот ущерб, мне кажется, это вообще мощный Двенадцатый Шаг.

Саша, Второй Шаг, второй круг шагов

На протяжении вот уже 12 лет я занимаюсь служением в Комитете по больницам и учреждениям. Участвовал, без преувеличения, в сотнях презентаций: в тюрьме, в детоксе, в реабилитационных центрах, в десятках инфекционных центров, в ИВС (изоляторах временного содержания). Нас туда несколько лет подряд пускали. Я периодически и на группах беру служение.

На даче в прошлом году я принимал активное участие в правлении нашим садоводством, тоже старался вносить свой вклад. У нас рядом с домом есть лес, мы в нём поставили четыре мусорных контейнера, расклеивали плакаты. Таким образом я тоже стараюсь нести весть, вносить свой вклад в общество, поддерживать чистоту в лесу. Мне приходится ухаживать за этими контейнерами. То есть я взял на себя такую ответственность – прошу людей выносить мусор из леса. Когда я раньше гулял по лесу, там была настоящая свалка, а не лес. А сейчас за счёт того, что есть эти контейнеры, люди знают, что здесь можно выкинуть мусор.

Я руководствуюсь таким принципом, что если я могу лично на что-то повлиять, мне не нужны какие-то согласования с кем-то. Я беру и делаю. А если есть какие-то вещи, на которые я один не могу повлиять, если нужны

ресурсы какие-то административные или человеческие, то я пытаюсь кого-то вовлекать в эти дела. Это как в примере с садоводством, там мы тоже активно вовлекали людей. И эти люди вовлекались, потому что видели, как мы к этому относимся. В прошлом году в садоводстве мы очень много сделали, люди даже на волонтерских началах подключались, и для меня это тоже большая радость.

Митя, Девятый Шаг, второй круг шагов