

ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

**ВКО 2023 Прогресс благодаря всемирному единству
28 апреля - 2 мая 2023**

- В первую неделю декабря 2022 года ДПК будет отправлен содружеству по электронной почте каждому делегату и заместителю делегата и будет размещен на веб-сайте Всемирного обслуживания СГН.
- До 31 декабря 2022 года Региональные комитеты обслуживания должны представить выписку из протокола, подтверждающего избрание или продление полномочий делегата и заместителя делегата.
- Регистрационный взнос за делегата, заместителя делегата или представителя на ВКО 2023 составляет 500 \$.
- 27 января 2023 года регионам для рассмотрения направляются методические материалы, которые будут одобряться конференцией (ММОК).
- Любой член Нар-Анона или Наратина может принять участие в конференции в качестве наблюдателя без регистрационного взноса (только аудио формат). Пожалуйста, уведомите Всемирный комитет по организации конференции о желании участвовать в ВКО 2023 в качестве наблюдателя до 3 апреля 2023 года.
- Больше информации о Всемирной конференции обслуживания СГН 2023 на веб-сайте Всемирного обслуживания.

В этом выпуске:

<u>Отметь дату / Взгляд в темноту</u>	<u>2</u>
<u>Одиннадцатый Шаг / Общение – это то, что я говорю</u>	<u>3</u>
<u>Любящий Бог</u>	<u>4</u>
<u>Ты в моем списке? / Обретение этого проблеска душевного покоя</u>	<u>5</u>
<u>Новая глава / Инструменты / Онлайн-собрания</u>	<u>6</u>
<u>Уголок комитета</u>	<u>7</u>
<u>События</u>	<u>8</u>

Новый буклет

**МАГИЯ
НАСТАВНИЧЕСТВА**

Новый буклет
В интернет-магазине



Отметить дату В календаре

**Состояние дел
содружества 2022**

**Круглый стол с членами ВСП
10 декабря 2022
12:00 pm EST;
9:00 am PST; 19:00 pm CET**



Взгляд в темноту и молитва.

Мой мир погружен в темноту, потому что я воспринимаю свет только в определенных условиях. Я зависим от комфорта.

Каждый раз, когда я делаю выбор в пользу комфорта, а не Высшей Силы, я пребываю в темноте.

Моя болезнь отвергает знаки Высшей Силы.

Когда я просыпаюсь утром и выбираю оставаться в постели со своими мыслями, я выбираю темноту.

Каждый раз, когда я отказываюсь приготовить еду для себя, почистить зубы, выйти на улицу или в магазин, позвонить кому-нибудь и поделиться своими мыслями, дышать и практиковать терпение, я выбираю темноту.

- Я узнала, что, когда проговариваю что-то один раз, – я делюсь своими чувствами и мыслями по теме.
- Если я проговариваю это дважды – это уже попытка контролировать.
- Если я говорю это в третий раз или больше – это уже манипуляция.

Темнота наступает, если я ставлю условия вместо того, чтобы выполнять волю Высшей Силы.

Я в темноте, если я размышляю над молитвой вместо того, чтобы произносить ее.

Я в темноте, если я постоянно перекусываю и ем на бегу вместо того, чтобы навести порядок на кухне, купить продукты, приготовить себе еду и поест за столом.

Я в темноте, если стараюсь выбрать дорожку полегче и покороче.

Темнота наступает, если я избегаю действия, чтобы не потревожить свой комфорт.

Темнота наступает, если я выбираю не бежать, чтобы не пришлось потеть, принимать душ и переодеваться.

Темнота – это вечные раздумья вместо активной жизни.

Я в темноте, если я даже не знаю, сколько деревьев растет в моем саду.

Я обретаю свет, когда позволяю своему телу работать.

Я обретаю свет, когда выбираю действовать и нести ответственность.

Я обретаю свет, если решаю «в течение двенадцати часов делать то, что испугало бы меня, будь это моей обязанностью всю жизнь»*.

Боже, дай мне готовность и мужество выбрать свет вместо темноты.

* Только сегодня. Голубой буклет «Нар-Анон. Семейная группа»



САЙТ ВСЕМИРНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НОВАЯ КАТЕГОРИЯ

Теперь у нас есть литература,
которая продается со скидкой.
Загляните в ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Члены
Нар-Анона
делятся



Одиннадцатый Шаг: осознанный контакт с Богом

Часть Одиннадцатого Шага гласит: «...улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем». Во Втором Шаге я обрела знания о Высшей Силе (моя Высшая Сила — это Бог). Одиннадцатый Шаг призывает нас стремиться улучшить контакт с Богом.

Я благодарна за то, что узнала о Боге во Втором Шаге. Без Бога я не смогла бы продолжать работу по Шагам.

Я начинаю с молитвы о душевном покое и благодарю Бога за все мои победы, за всех людей в моей жизни, за Нар-Анон. Я сижу в тишине и препоручаю Высшей Силе все свои тревоги, включая бессилие перед зависимым близким.

Когда я препоручаю свою волю Богу, я получаю облегчение. Когда я слушаю Бога и сохраняю молчание, я вспоминаю ситуации, в которых я не проявляла терпение, милосердие, сострадание, любовь и доброту. Бог напоминает мне об этом не для того, чтобы я чувствовала себя виноватой, а для того, чтобы я могла возместить ущерб, попросить прощения и духовно расти.

Я верю, что Бог говорит со мной во время молитвы и медитации. Он также говорит со мной через людей и на собраниях групп Нар-Анона. Я знаю, когда Бог говорит со мной, потому что я чувствую духовные порывы.

Когда люди делятся своим опытом, силой и надеждой, я погружаюсь в собственные размышления, молюсь и медитирую. Я прошу у Бога руководства, как я могу применить новые знания в своей жизни.

По мере продвижения по Шагам растет мой осознанный контакт с Богом, и я применяю Одиннадцатый Шаг в своем выздоровлении.

Общение – это то, что я говорю

Когда я начал посещать собрания Нар-Анона, я услышал, что нужно говорить то, что думаешь, подразумевать то, что говоришь, и не изливать свою злобу во время высказывания.

В процессе выздоровления я узнал, что хорошие навыки общения значительно увеличивают мои шансы обрести крепкие, здоровые взаимоотношения.

Не следует ожидать, что люди будут читать мои мысли, поэтому общение с любовью делает меня «открытой книгой» для других, и от меня зависит, строятся мои взаимоотношения или рушатся.

Хорошие навыки общения с любовью – это улица с двусторонним движением. В выздоровлении я обнаружил, что получаю то, что отдаю. Все мои здоровые взаимоотношения всегда обоюдны. Здоровые взаимоотношения укрепляют мою духовность и повышают мою самооценку.

В выздоровлении я узнал, что несу ответственность за то, что сообщаю людям о себе, и за мое мнение по многим вопросам.

Одна из моих целей в выздоровлении – научиться строить со всеми в моей жизни здоровые взаимоотношения, основанные на хороших навыках общения с любовью.



ЛЮБЯЩИЙ БОГ

С самого начала моего выздоровления Вторая Традиция была для меня особенной. Я пришла в Нар-Анон полная страха и отчаяния. Я многое узнала о семейной болезни наркомании, прежде чем осознала, что у меня не было внутреннего понимания, как «отстраниться с любовью», «отпустить и препоручить Богу» и устанавливать здоровые границы; у меня этого не было. В моей родной семье любовью была привязанность, заботой была опека, а чужие проблемы всегда были моими, в решении которых я должна была помочь. В моем танце с зависимостью страх, опека и контроль действовали разрушающе на всех нас: нам просто становилось хуже по мере того как наша болезнь прогрессировала. Когда я исследовала путь выздоровления, наиболее очевидным была любовь. Любовь членов содружества друг к другу и любовь Силы, более могущественной, чем мы сами; Бога, которого мы можем открыть и понять, чтобы выздороветь, работая по Шагам и Традициям. Благодаря Традициям Высшая Сила собирает и спланирует нас вместе как содружество для надежды и помощи.

Когда я боялась за своего любимого зависимого, мне часто напоминали о Третьем Шаге и Второй Традиции, о том, что Высшая Сила будет руководить и заботиться обо мне и моих близких. Сила, которую я ищу, – это любовь. Моя задача состояла в том, чтобы отказаться от своеволия и начать доверять Высшей Силе. Изменения во мне к лучшему происходили, когда среди хаоса и беспорядка присутствовала любовь. Ради собственного спокойствия мне необходимо было довериться той любящей заботе и руководству, которые я искала, работая по Шагам и являясь частью содружества.

Во всех Шагах и Традициях есть только одно описание Высшей Силы, как мы Ее понимаем, Она любящая. Любящая — это прилагательное, которое означает и ласковая, и внимательная.

Очевидно, что Высшая Сила присутствует в бесчисленных комнатах проведения собраний по всему миру.

В моем личном выздоровлении мне часто нужно напоминание об этой любящей Высшей Силе, когда я чувствую, что мои страхи разгорятся под действием разрушительной болезни наркомании и ее последствий, которые сказываются на всех нас.

Для меня групповое сознание должно быть отражением любящего руководства нашей Высшей Силы для нашей группы. Это безопасный и открытый процесс поиска, в котором высказываются мысли и идеи, чтобы мы могли объединиться как группа согласно воле Высшей Силы для нас. Основным свойством этого процесса должна быть любовь.

Любовь – это слово, которое описывает Высшую Силу. Я верю, что Высшая Сила всегда любящая для всех нас.

Любовь – это суровая правда Первого Шага, основанная на реальности.

Любовь – это «почему» Второго Шага, обретение нашего здравомыслия.

Любовь – это забота, которую я получаю, когда выбираю следовать руководству Высшей Силы в Третьем Шаге.

Любовь – это руководство, которое я чувствую, когда исследую свою жизнь в Четвертом Шаге.

Любовь – это Бог, которому я полностью раскрываюсь в Пятом Шаге.

Любовь – это избавление от моих недостатков с помощью Высшей Силы в Шестом и Седьмом Шагах.

Любовь – это прощение и исцеление, которое происходит в моем разбитом сердце, и исправление отношений в Восьмом Шаге.

Доверие – это осознанный контакт с Богом, которого я продолжаю искать, и опыт, полученный во время выздоровления.

Любящий Бог возвращает во мне способность применять духовную программу отработки навыков доверия, а не пребывать в страхе, как это было в моей прежней жизни, когда я жила во тьме, смятении и реакциях, порожденных болезнью наркомании.

Любящий Бог произвел кардинальные перемены в моей душе.

Любящий Бог. Позволь мне быть отражением Твоей любви и заботы во всех моих делах.

Члены
Нар-Анона
делятся



Ты в моем списке?

Третья Традиция говорит о том, что я являюсь членом Нар-Анона, если считаю, что принадлежу к содружеству. Я становлюсь членом содружества, когда звоню по информационному телефону или прихожу на собрание. Я посетил собрания нескольких групп, прежде чем нашел ту, которую теперь называю родной. Но какая информация обо мне останется у вас, если я посетил вашу группу только один раз? Будете ли вы отправлять рассылку мне на почту всю оставшуюся жизнь? Телефонные списки и списки рассылки могут быть спасением для тех, кто в этом нуждается, или раздражающим бременем для тех, кто просто пришел на собрание вашей группы в поисках своей родной.

Ведет ли ваша группа учет добавленных или удаленных номеров телефонов/адресов электронной почты членов группы, которых вы не видели больше года? Доступны ли номера телефонов членов группы из ваших списков в настоящее время и желают ли они, чтобы им звонили? Легко ли членам группы удалить свои контакты из ваших списков, если это больше им не подходит?

Обретение этого первого проблеска душевного покоя

До того, как я впервые пришла в Нар-Анон, я не знала душевного покоя годами. Действительно, я была на взводе. Я не могла заснуть, ненавидела возвращаться домой с работы, у меня мурашки бежали по коже, когда я слышала, как мой наркоман стучит в дверь. Я лелеяла свои обиды, принимала все близко к сердцу. Я постоянно спрашивала Бога: «Почему я?», как будто я была избрана для какого-то особого рода страданий.

Я подвергалась влиянию наркомании всю свою жизнь. С детства наркомания присутствовала в моей семье. Я думала, что нашла способы, как убежать от окружающей меня наркомании, и была уверена, что все ужасы позади. И все же каким-то образом зависимость вернулась в мою жизнь, когда мой друг получил травму и пристрастился к обезболивающим, а затем к стимуляторам. Сначала я в это не верила. Но ситуация становилась все хуже и хуже, пока у меня не осталось другого выбора, кроме как смириться с ужасающей правдой.

Я думала, что признание происходящего – это худшее из того, что можно было сделать. И все же это оказалось Первым Шагом к душевному покою,

хотя, на самом деле, в то время это было не очевидным. Но это была короткая передышка от постоянной тревоги и страха. И этого было достаточно, чтобы заставить меня вернуться на собрания. Может быть, только может быть, ответ заключался не в том, чтобы заикливаться на поведении наркомана или избегать реальности.

Это произошло не в одночасье. На самом деле мне потребовались месяцы посещения собраний и последовательной работы по Шагам, чтобы найти способы передать моего зависимого любимого человека его Высшей Силе. Установление границ было для меня в новинку. Мне пришлось усвоить, что это не значит контролировать других, а значит уважать себя.

Постепенно моя жизнь стала более управляемой. И я обнаружила, что мне нужно уединение, а не изоляция. Я была такой одинокой и усталой, что мне было трудно найти мотивацию изменить свою жизнь. Теперь я могла бы доверить это Богу, как я Его понимаю, и верить, что, если я продолжу работать по программе, программа будет работать для меня.

Подписка на электронные версии информационного бюллетеня
Бесплатная подписка на электронные версии *“Обрести душевный покой”*
На сегодняшний день подписались 7439 членов Нар-Анона!

Использование местоимений на онлайн-собраниях

Я хочу поделиться мнением о местоимениях, которые некоторые члены группы добавляют после своего имени на онлайн-собраниях для гендерной идентификации. Это стало предметом обсуждения с членами содружества.

Я рассматриваю использование местоимений как нарушение Десятой Традиции. Семейные группы Нар-Анона не имеют мнения по посторонним вопросам; следовательно, наше имя никогда не следует вовлекать в общественные дискуссии. В книге «Наши Традиции» говорится: «Когда мы обмениваемся разными мнениями по посторонним вопросам, то можем настроить против себя других членов группы, кто имеет другое мнение по данному вопросу, либо создать разногласие в группе». Для меня, как члена Нар-Анона, Шаги, Традиции и Концепции служения являются основой программы выздоровления, и они объединяют группы, которые я посещаю. Я рассматриваю использование местоимений как посторонний вопрос, потому что гендерная идентификация стала политическим вопросом не только в США, но и во всем мире. Эта тема присутствует в политической рекламе в штате, где я живу.

Нет никакой разницы между онлайн- и очным собранием. И там, и там соблюдаются Традиции и Концепции служения и поддерживаются уважительные отношения. Если бы у нас были только очные собрания, как вы думаете, заявил бы человек о том, как он хочет, чтобы его идентифицировали? На собраниях мы не используем местоимения он/она/его/ее. На очных собраниях мы обращаемся к людям по имени, которым они представляются, а на онлайн-собраниях – по имени, которое они публикуют. Раньше в некоторых странах члены Нар-Анона использовали вымышленные имена. Я думаю, мы все должны помнить, что нам все равно, где вы живете, сколько у вас денег, кто вы по профессии или кем вам приходится наркоман, и нам все равно, какого вы пола. Программа «Двенадцать Шагов», возможно, единственное место, где это не имеет значения.

Использование инструментов

Благодаря Нар-Анону я могу более быстро и четко распознать попытки людей манипулировать мной сегодня. Раньше мной легко манипулировали наркоман и другие люди. Это заставляло меня принимать решения, с которыми я не всегда был согласен, надеясь, что люди полюбят меня за это. Я поддерживал остальных, ожидая чего-то взамен. Я тоже манипулировал.

Сегодня у меня есть инструменты, которые я могу использовать, когда чувствую, что кто-то пытается манипулировать мной. Я могу остановиться и подумать, согласен я с тем, что предлагается, или нет. Когда влияние манипуляции слишком велико, для того чтобы обрести душевный покой, я даже могу выйти из помещения, если считаю это необходимым. Когда это невозможно, я могу сосредоточиться на том, чтобы брать только то, что мне подходит, и отбросить остальное.

Члены
Нар-Анона
делятся

Новая глава

Я начинаю новую главу,
Один без тебя.
Теперь я могу быть свободен.
Это то, к чему я стремился.

Моя голова идет кругом.
Я сажусь
И делаю глубокий долгий вдох,
Я касаюсь ногами земли.

Я знаю, чего я хочу,
Я знаю, что мне нужно.
Я знаю, что у меня есть,
И я знаю, куда я иду.

Мои ноги стоят на земле,
Я чувствую искру в моей душе.
Это все, чего я хотел.
Это я, кого нужно было найти.

Я нашел себя.
Я знаю, кто я такой.
Я больше не в тупике,
Я свободен.



Уголок
Всемирного
комитета
обслуживания



Комитет по информированию общественности (аутрич)



Служение по информированию общественности в праздники

Сезон отпусков не за горами, скоро мы встретим Новый год. Люди во всем мире собираются семьями или участвуют в праздничных мероприятиях. Члены Нар-Анона тоже не остаются в стороне от праздников, потому что членство в содружестве дает нам силу, надежду и возможность наслаждаться отдыхом. Однако есть немало людей, для кого любой праздник – это все еще время неприятностей и отчаяния.

Всемирный комитет по информированию общественности просит вас обратиться к тем, кто все еще находится на пути в поисках безмятежности и душевного спокойствия. В декабре 2021 года мы давали себе новогоднее обещание приложить усилия по несению вести надежды. Сейчас самое время сделать это снова.

Как насчет того, чтобы посетить реабилитационный центр или способствовать открытию новых групп Нар-Анона в вашем регионе? На сайте <https://www.nar-anon.org/outreach> вы найдете много идей и ресурсов для информирования общественности, а также презентацию о Нар-Аноне, комплекты материалов по информированию общественности и пошаговые руководства, которые содержат практические рекомендации и помогут нести послание надежды Нар-Анона.

Готовы вы выполнить свои прошлогодние обещания или дать новые, любые усилия по информированию общественности не будут лишними. Направляйте свои предложения по адресу outreach@nar-anon.org, чтобы объединить наши усилия и нести послание надежды людям.

Возможность служения

Время от времени для различных проектов требуется помощь в компьютерной графике. Комитет по информированию общественности ищет помощи в обновлении некоторой нашей литературы. Если у вас есть знания в области графического дизайна и вы хотите помочь Всемирному комитету по информированию общественности, пишите по адресу outreach@nar-anon.org. Спасибо.

Комитет по информационному бюллетеню

Спасибо всем нашим членам, которые поддерживают информационный бюллетень своим участием и статьями. Вот как мы можем внести свой вклад согласно Седьмой Традиции. Нам всегда нужен ваш опыт, сила и надежда.

Читает ли ваша группа Двенадцать Традиций и Двенадцать Концепций служения на своих собраниях?

Что следующие фразы значат для вас или вашей группы?

- *Свобода группы зависит от соблюдения Двенадцати Традиций.*
- *Свобода структуры обслуживания определяется Двенадцатью Концепциями.*

Что это за свобода и что она значит для вас?

Присылайте нам свои размышления!

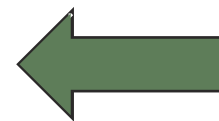
newsletters@nar-anon.org

Последняя дата представления статей

20 января 2023 г.

Ближайшие события

Посетите страницу [Events page](#) на сайте ВО для большей информации.



ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ В 2022 г.

КРУГЛЫЙ СТОЛ

с содружеством Нар-Анона

10 декабря 2022 г.

12:00 p.m. EST; 9:00 a.m. PDT;

1900 p.m. CET

Отметьте дату в календаре

НОВЫЙ ГОД, НОВЫЙ ТЫ

31 декабря 2022 г. 8 p.m. –EST

До 1 января 2023 г. 8 p.m. –EST

24 часа выздоровления

NewYearNewYouNFG@gmail.com

Джем спикеров Нар-Анона

Даты: 14 января 2023 г.

Начало в 10:00 EST /9:00 CET / 7:00 PDT

Идентификатор встречи: 871 872 7777

Пароль: 21212

Регион Нью-Йорк

в сотрудничестве с GA & TN

Семинары по

Докладу о повестке конференции

Дата: 11 февраля 2023 г.

Конвенция западных регионов

Приходи и послушай, как начинался Нар-Анон!

ИСТОРИЯ НАР-АНОНА – ДЖЕМ СПИКЕРСКИХ

Суббота — 21 января 2023 г.

- Послушайте запись нашей соосновательницы Луизы С., рассказывающей о том, как начинался Нар-Анон.
- Узнайте, как начались встречи на Западном побережье, Среднем Западе и Северо-Востоке!
- Посмотрите слайд-шоу о нашей истории.



Начало в 11:30 EST /8:30 PDT /

9:30 CET

Zoom ID: 823 5477 1749 /

Пароль: 111160

+1 646-558-8656 США

Организатор события:

Летописцы Нар-Анона

в поисках истории Нар-Анона



Нар-Анон нуждается в вашей помощи, чтобы пережить нынешний шторм. Пожалуйста, подумайте о том, чтобы сделать пожертвование сегодня, чтобы поддержать наших преданных сотрудников ВЦО, которые отвечают на телефонные звонки, поддерживают поток литературы и оказывают помощь группам Нар-Анона по всему миру. Зайдите на www.nar-anon.org прямо сейчас!

* Финансовая поддержка ВЦО осуществляется в основном за счет продажи ЛОК и пожертвований от наших членов, групп, областей, регионов и НЦО. Это соответствует нашей Седьмой Традиции. (РВО стр. 31).

TM



Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Service
Headquarters

23110 Crenshaw Blvd. #A
Torrance, CA 90505

Website: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188
or (800) 477-6291

Поделитесь своими событиями

Знаете ли вы, что на сайте ВО Нар-Анона есть страница, где можно поделиться информацией о предстоящих событиях? Кликните <http://www.nar-anon.org/events>, чтобы посмотреть список ближайших событий. Если вы хотите поделиться вашим событием, то отправьте флаер события в формате pdf на адрес: events@nar-anon.org.