

# ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА -

Июнь 2022 том 38 выпуск 2

Седьмая Традиция: «Каждая группа должна полностью опираться на собственные средства, отказываясь от помощи извне».

Нар-Анон — это содружество, опирающееся на духовные принципы и существующее на пожертвования его групп. Независимо от того, проводятся ли собрания очно или онлайн, каждая группа распоряжается своими средствами, и каждая группа имеет возможность сделать пожертвования во Всемирный центр обслуживания Нар-Анона (ВЦО). Каждый год в июньском выпуске Информационного бюллетеня «Обрести душевный покой» мы размещаем информацию о расходах за прошлый год. Во время пандемии наблюдалось снижение пожертвований. ВЦО более чем когда-либо нуждается в вашей помощи, чтобы сохранить содружество семейных групп Нар-Анона. Часть пожертвований идет на заработную плату сотрудников офиса, арендную плату, страховые взносы и печать литературы.

Мы принимаем пожертвования только от членов Нар-Анона и отказываемся от пожертвований из внешних источников, чтобы избежать влияния, которое может исказить послание Нар-Анона: оказывать помощь членам семьи и друзьям наркозависимых. Мы не можем позволить себе быть обязанными кому-либо и не имеем какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к нашей деятельности. Например, если религиозная организация предлагает бесплатную аренду помещения для собраний, мы, как семейные группы Нар-Анона, настаиваем на оплате аренды.

Это помогает нам сохранять свою независимость и опираться на собственные средства. Существует несколько способов пожертвования онлайн на уровне групп, областей, регионов и/или ВЦО. Пожалуйста, найдите минутку, чтобы подумать о том, как Нар-Анон помог вам в вашем выздоровлении, и подумайте о том, чтобы делать пожертвования на регулярной основе.

[Пожертвование Нар-Анону](#)

Члены  
Нар-Анона  
делятся

## - ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

Одиннадцатый Шаг: «Стремилась через молитву и медитацию улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о познании Его воли для нас и о силе для ее исполнения».

Я выросла с понятиями о молитве и церкви. Я думала, что точно знаю в чем смысл молитвы: нужно всегда молиться за других, и никогда за себя. Молитва за себя считалась эгоизмом и безразличием к другим.

Затем я вышла замуж за наркомана и обнаружила, что мои молитвы превратились в мольбы, мольбы о помощи для нас обоих, обещания Богу, что я сделаю все, что, как мне казалось, Бог хочет от меня, и стану такой, какой Он хочет, чтобы я была.

Затем я познакомилась с совершенно новой идеей духовности и убеждений.

Когда мне предложили пойти куда-то под названием «Нар-Анон», программу «Двенадцать Шагов» для

членов семей и друзей наркоманов, я пошла. Не потому, что я думала, что это поможет мне, а потому, что мне нужно было хоть что-то делать. Я нашла способ по-новому думать о себе, о наркомане и, самое главное, о своих убеждениях. Я работала по Шагам с другим человеком, с моим наставником. И я пришла к убеждению, что существует любящая Высшая Сила, которой я могу препоручить свои проблемы во время кризиса.

Мои молитвы теперь были больше обо мне, а не о «нас», и у меня появилось мое собственное понимание Силы, называемой «Бог». Мне потребовалось проработать несколько кругов по Шагам, чтобы наконец осознать, что наибольшую пользу мне приносят молитвы, в которых я прошу руководства у Высшей Силы. Никакого торга, никаких «пожалуйста, спаси...», просто руководства в тех действиях, которые моя Высшая Сила хочет, чтобы я совершила, и силы для их исполнения.

С другой стороны, до программы у меня не было никакого понятия о том, что такое медитация. Я выросла в так называемые годы «хиппи», когда медитация была своего рода тенденцией, и все вокруг, кто считал себя кем-то значимым, занимались медитацией. Но я никогда не принадлежала к этой группе избранных. Когда меня познакомили с Нар-Аноном, у моего супруга уже был наставник по медитации и среди его друзей были те, кто обучал медитации.

## ВСЕ ТЕ ЖЕ

Регион, в котором я служу, недавно сформировал комитет по ежегодному сбору средств. Несколько месяцев ранее мы создали комитет, чтобы добиться ясности в отношении вопроса, поднятого ПГО нашего региона. В прошлом году мы создали подобные комитеты для похожих нужд.

Процесс очень прост. Регион говорит в чем есть необходимость и ждет, пока все те же станут добровольцами.

Я честно посещала и высиживала сеансы по медитации, как мне говорили, и достигла некоего кратковременного душевного покоя.

На протяжении многих лет и во время серьезных жизненных кризисов я обнаружила, что спокойствие, которое я получаю во время медитации, помогает мне быть лучшим другом для себя самой. Но даже во время медитации, которую некоторые описывают как часть Шага, в которой мы слушаем Бога, я по-прежнему больше сосредоточивалась на внешних источниках своего духовного вдохновения. Отчасти я объясняю это своим воспитанием, поскольку мои родители в раннем возрасте внушили мне мысль, что я должна скорее задабривать Бога, чем просто доверять Ему. Вдохновение должно было прийти извне.

Когда я работала над Пятым Шагом в этот раз, мне пришлось побродить по комнате в поисках чего-нибудь, что бы помогло мне

испытывать к себе лучшие чувства.

Я пыталась молиться, но не чувствовала никаких указаний. Я попыталась взять в руки предмет, который раньше приводил меня в равновесие духа. Но в тот раз этого не произошло. Итак, я снова ходила по офису и отвергала предмет за предметом. Наконец я осознала, что мои чувства не имеют никакого отношения к внешним источникам, я знала, что нужно начать с себя. Именно тогда я взяла в руки книгу о медитации, которую начала читать год назад. Прочитав одну страницу, меня поразили слова в ней. Как будто моя Высшая Сила говорила мне, что в медитации нет ничего внешнего. Пришло время честно взглянуть на себя и узнать, что я из себя представляю. В мире не существует других учителей, кроме Бога. И я, спокойно сидящая в тишине.

Иногда ожидание занимает длительное время и доставляет неудобства, но все знают, что одни и те же члены Нар-Анона всегда будут на общественных началах нести любое служение. Неизвестно, что бы случилось, если бы все те же члены Нар-Анона решили в этот раз не брать служение.

Все те же члены содружества рады нести служение, но им одиноко. Они с нетерпением ждут, когда другие члены Нар-

Анона присоединятся и разделят с ними радость служения. Если бы мы сменяли друг друга в служении, мы могли бы разделить эту радость друг с другом.

## ДОСТОЙНЫЕ УВАЖЕНИЯ ПОСТУПКИ

Я не горжусь своими действиями в ситуациях с зависимыми близкими в моей семье. Я пытался контролировать, манипулировать, спорить и уговаривать. Я обижался на них, находил оправдание многочисленным недовольствам и возлагал на них вину. Никакое из этих действий не привело к тому, чего я хотел добиться, но я не знал, как вырваться из этого замкнутого круга.

После работы по Четвертому и Пятому Шагам я смог взглянуть на многие из этих ситуаций. Затем я подошел к Шестому Шагу, который казался мне легким. Но когда я сконцентрировался на нем, я был удивлен тем, насколько крепко я держусь за свои недостатки. Что-то во мне не могло представить себе жизни без них. На самом деле, мне казалось, что без моих недостатков я даже не был бы собой.

Спустя некоторое время после нескольких долгих

бесед с моим наставником, я понял, что не могу просто избавиться от своих нездоровых моделей поведения. Мне надо найти замену, которая противопоставила бы позитивные качества негативным. Однажды на собрании кто-то высказал идею «достойных уважения поступков». Это сознательно выбранные нами действия, наполненные любовью и заботой по отношению как к другим, так и к себе.

Эта идея натолкнула меня на размышления. Вместо того чтобы пытаться контролировать кого-то, я мог бы молиться за него. В моменты глубоких обид я могу вести дневник чувств и работать над ними. Я заметил, что, когда я обвиняю других, мне помогает прощение.

Но потом я обнаружил, что все гораздо проще. Когда я злюсь или чувствую, что меня обидели, я могу принять решение заняться делом, которое откладывал

или избегал. Я понимаю, что часто использую свои негативные эмоции, чтобы оправдать свое нежелание заботиться о себе. Моете ли вы посуду, заправляете постель или готовите здоровую еду - все это можно считать достойными уважения поступками.

Мне не нужно быть святым или героем. Мне просто нужно преисполниться желанием меняться. И чтобы избежать критических суждений в адрес себя и других, я всегда могу заполнить пустоту в своей жизни чем-то стоящим вместо старых нездоровых моделей поведения. Теперь я вижу, что процесс роста проявляется в различных формах и обличьях.

## ИЗОЛЯЦИЯ, СЛУЖЕНИЕ И БОЛЕЗНЬ

Изоляции следует избегать на каждом этапе моего выздоровления. В прошлом самоизоляция пришла из моих страхов. Я не хотела посещать собрания, опасаясь, а что, если «они» (члены группы) могут понять, что в моей семье есть наркотики. Или «они» могут сказать, чтобы я выгнала мою дочь из дома или чтобы развелась с мужем.

Я не хотела становиться Представителем группы по обслуживанию (ПГО), только чтобы услышать, как «они» (люди из области/региона) говорят: «О, ребята, вы делаете неправильно». Или, чтобы «они» поняли, что мы чего-то не знаем. Я не хотела нести служение, потому что: «они» могли понять, что я не знаю, как сделать «это» правильно. Я защищала себя, чтобы не пострадать из-за уклонения от обязательств. Ни один из моих страхов не подтвердился.

Работая по программе Нар-Анона: посещая собрания, изучая литературу, работая по Двенадцати Шагам с наставником, став наставником, применяя Двенадцать Традиций, я выздоравливаю. Наставничество имеет две стороны: оно помогает мне и помогает другим. «Они» превращается в «мы».

Я перестала уходить в изоляцию и защищать себя. Я начала доверять этой программе и нашла Силу, более могущественную, чем я, и лучший способ жить. Я несу за это ответственность. Чтобы убедиться, что программа продолжает работать, мы несем

служение. Мы изучаем и применяем Двенадцать Концепций служения.

Мы начинаем больше доверять себе, другим членам Нар-Анона и нашей Высшей Силе. Мое выздоровление продвигается благодаря осознанию, что мне нужно многому научиться, практикуя доверие, делясь опытом и общаясь с другими в этой объединяющей программе.

Важная часть моей программы – дружеские отношения. В служении я приобрела много друзей – это дружеские отношения по всей области, региону, стране, всему миру! Это действительно всемирное содружество. Болезнь ждет, следит и хочет убить нас всех, а не только наркомана.

Болезнь прекрасно осознает, что вместе мы непобедимы. Временами в моем служении болезнь завладевает мной. Когда она показывает свое уродство и отвлекает мое внимание на гнев и обвинения, она кричит мне, чтобы я бросила все это и просто ушла! Если я поддаюсь болезни, я рискую предать свое выздоровление, мое предназначение, моих близких, членов содружества, моего наставника и мою Высшую Силу.

Мой инструмент – взять паузу, понять, что это тоже пройдет, сделать вдох, прочитать молитву о душевном покое, и помнить о нашем общем благополучии. Это программа о «нас». Болезнь смертельна, но ВМЕСТЕ мы неуязвимы для нее.



# УГОЛОК КОМИТЕТОВ

## САЙТ ВСЕМИРНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ – ОБЪЯВЛЕНИЕ О ДОСТУПНОСТИ

На сайте Всемирного обслуживания семейных групп Нар-Анона nar-anon.org появились улучшения. Когда ты посетишь сайт, ты увидишь небольшую фигурку справа в середине от браузера. Это «международный символ доступности». Нажми на символ и увидишь меню функций, которые могут упростить просмотр сайта. Если ты не пользуешься курсором, ты можешь перейти на страницу и получить доступ к меню, используя только компьютерную клавиатуру. Теперь на сайте есть много функций, в том числе контраст, выделение ссылок, увеличенный текст, интервал между текстом, пауза анимации, поддержка дислексии, курсор, всплывающие подсказки, высота строки, выравнивание текста и яркость.

## ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ПО ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ РЕСУРСАМ ВОЗМОЖНОСТИ СЛУЖЕНИЯ

*Если ты ищешь возможности для личностного роста в программе, пожалуйста, рассмотри для себя одно из следующих служений: попечитель, фасилитатор конференции или секретарь конференции. Требования и обязанности для каждого служения подробно описаны в РВО и на сайте nar-anon.org, где также можно заполнить форму выдвижения себя на это служение.*

*Пожалуйста, направь любые вопросы, которые у тебя возникли, во Всемирный комитет по человеческим ресурсам на почту [wshrcommittee@nar-anon.org](mailto:wshrcommittee@nar-anon.org). Ждем твоего отклика.*

## ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

### МЕСЯЦ НАЦИОНАЛЬНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ - ДЛЯ ВСЕХ В ПРОГРАММЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

*Каждый сентябрь, начиная с 1989 года, в США и Канаде отмечается Месяц выздоровления. Улучши свое понимание наркомании и узнай о ресурсах, которые поддерживают выздоровление. Хотя общепринятым и радостным признаком выздоровления считается выздоровление наркомана, члены Нар-Анона знают, что те, кто больше всего заботится о наркомане, также страдают от поведения любимого наркомана. Члены Нар-Анона выздоравливают, работая по Шагам, следуя Традициям и используя инструменты программы Нар-Анон.*

*Поскольку местные власти планируют мероприятия, посвященные Месяцу выздоровления в сентябре этого года, мы предлагаем искать возможности нести весть о Нар-Аноне и дарах выздоровления для друзей и семей тех, кто страдает от наркомании близких. На странице «Лица и голоса выздоровления» сайта [tm.facesandvoicesofrecovery.org](http://tm.facesandvoicesofrecovery.org) – перечислено множество мероприятий Месяца выздоровления, проводимых в США и Канаде.*

*Сентябрь — прекрасное время отпраздновать собственное выздоровление и нести весть тем, кто ищет душевный покой и умиротворение, которые может принести выздоровление. Подумайте уже СЕЙЧАС как использовать эту прекрасную возможность по информированию общественности!*

# ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ПО БЮДЖЕТУ И ФИНАНСАМ

## 2021 ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ

По состоянию на 31 декабря 2021 года

### Финансовый отчёт

	Total
<b>ASSETS</b>	
Current Assets	
Bank Accounts	
1001 Checking - Gen	61,573.91
Account	
1050 Prudent Reserve	20,000.00
Account	
3265 WSC Account	2,000.00
Total Bank Accounts	\$83,573.91
Other Current Assets	
1004 Prepaid Expenses	706.24
1009 Deposit-Rent	9,000.00
1010 Inventory	33,826.83
Total Other Current Assets	\$43,533.07
Total Current Assets	\$127,106.98
<b>TOTAL ASSETS</b>	<b>\$127,106.98</b>
<b>LIABILITIES AND EQUITY</b>	
Liabilities	
Current Liabilities	
Credit Cards	
2020 Bus Credit Card	3,337.38
2030 Business Credit Card	3,370.13
Total Credit Cards	\$6,707.51
Other Current Liabilities	
2402 CDTFA Statewide	453.28
Total Other Current	
Liabilities	\$453.28
Total Current Liabilities	\$7,160.79
Total Liabilities	\$7,160.79
Equity	
3900 Retained Earnings	112,941.88
Net Income	7,004.31
Total Equity	\$119,946.19
<b>TOTAL LIABILITIES AND EQUITY</b>	<b>\$127,106.98</b>

### Насколько хорошо вы знаете историю своего Нар-Анона\*?

1. В каком году создан Нар-Анон?  
a) 1968  
b) 1960  
c) 1971
2. В каком году впервые издана книга Нар-Анона ДОСН?  
a) 2007  
b) 1960  
c) 1971
3. На скольких языках доступен на сайте nar-anon.org ежеквартальный информационный бюллетень Нар-Анона «Обрести душевный покой»?  
a) 1  
b) 9  
c) 5

Летописцы истории Нар-Анона продолжают собирать информацию об истории нашего содружества. Нам нужны люди, которые знают историю Нар-Анона давностью более 30 лет. Если у тебя или у кого-то из твоих знакомых есть ранние истории о нашем содружестве, поделись ими!

Тебе интересна история Нар-Анона?

Нам все еще нужны волонтеры! Присоединяйся к нам, чтобы писать историю!

Электронная почта: [nfgscribes@gmail.com](mailto:nfgscribes@gmail.com) для получения дополнительной информации.



\*создаваемый комитет по истории Нар-Анона

ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ПО  
БЮДЖЕТУ И ФИНАНСАМ



**2021 ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ**

Январь - декабрь 2021 года

<i>Income</i>	<i>Total</i>	<i>4200 Operating Expenses</i>	<i>Total</i>
<i>3100 Literature Sales</i>		<i>4210 Accounting and Legal</i>	10,958.00
<i>3101 California</i>	20,374.20	<i>4212 Bank Charges.</i>	879.72
<i>3102 Other States/Countries</i>	145,986.69	<i>4220 Dues and Subscriptions</i>	179.88
<i>Total 3100 Literature Sales</i>	<b>\$166,360.89</b>	<i>4230 Insurance Expense</i>	7,195.23
<i>3200 Shipping &amp; Handling</i>	50,176.44	<i>4240 Office Expenses</i>	7,917.84
<i>3270 EBooks</i>	-7,681.01	<i>4242 Office Supplies</i>	1,970.88
<i>3300 Subscriptions-Newsletter</i>	1,158.99	<i>4244 Outside Services</i>	578.00
<i>3460 Royalty Income</i>	10,163.00	<i>4250 Postage Machine</i>	1,155.71
<i>3500 Contributions-U.S.A.</i>	110,043.18	<i>4260 Rent</i>	55,886.27
<i>3510 Contributions-International</i>	22,761.85	<i>4266 Stripe Fees</i>	10,701.05
<i>Total Income</i>	<b>\$368,345.36</b>	<i>4270 Taxes &amp; Licenses</i>	32.43
<i>Cost of Goods Sold</i>		<i>4276 Telephone</i>	3,041.44
<i>4000 Cost of Sales- Production Dept</i>		<i>4278 Utilities</i>	3,467.86
<i>4010 Purchases- Paper Supplies</i>	9,125.16	<i>4280 Web Expense</i>	1,958.63
<i>4012 Resale Purchases</i>	6,820.38	<i>Total 4200 Operating Expenses</i>	<b>\$105,922.94</b>
<i>4020 Equipment/Copiers</i>	49,767.18	<i>Total Expenses</i>	<b>\$225,503.66</b>
<i>4030 Wages</i>	32,556.48	<i>Net Operating Income</i>	<b>-\$16,879.74</b>
<i>4032 Payroll Taxes</i>	3,279.65	<i>Other Income</i>	
<i>4034 Insurance</i>	184.50	<i>3560 Insurance Certificates</i>	98.00
<i>4038 Postage/Shipping</i>	47,597.27	<i>3599 Miscellaneous Income</i>	81.67
<i>4040 Rent</i>	8,871.00	<i>3650 WS Conference Income</i>	30,698.11
<i>4048 Repairs</i>	560.28	<i>4510 Interest Income</i>	4.98
<i>4052 Utilities</i>	959.54	<i>Total Other Income.</i>	<b>\$31,182.76</b>
<i>Total 4000 Cost of Sales- Production Dept</i>	<b>\$159,721.44</b>	<i>Other Expenses</i>	
<i>Total Cost of Goods Sold</i>	<b>\$159,721.44</b>	<i>4520 WS Conference-Expenses 4527</i>	
<i>Gross Profit</i>	<b>\$208,623.92</b>	<i>Conference-Professional Fees</i>	3,100.00
<i>Expenses</i>		<i>4528 Conference Travel</i>	3,264.71
<i>4100 Payroll Expenses</i>		<i>4529 WS Conference Supplies</i>	934.00
<i>4150 Salaries and Wages</i>	110,271.09	<i>Total 4520 WS</i>	
<i>4196 Workers Comp Ins</i>	301.47	<i>Conference-Expenses</i>	<b>\$7,298.71</b>
<i>4197 P/RTax ER</i>	8,822.66	<i>Total Other Expenses</i>	<b>\$7,298.71</b>
<i>4198 Payroll Processing Fee</i>	185.50	<i>Net Other Income</i>	<b>\$2,884.05</b>
<i>Total 4100 Payroll Expenses</i>	<b>\$119,580.72</b>	<i>Net Income</i>	<b>\$7,004.31</b>

## Региональные события и семинары

Carry the Message | Virtual  
Nar-Anon & NA Rocky Mountain  
Region Saturday June 25, July 30,  
Aug 27,  
Sept 24, 2022 6pm MT  
8pm ET / 7pm  
CT / 5pm PT  
naranonrm.org  
carrythemessageNFG@gmail.com

Saturday Speaker | Virtual  
It Starts With Us Rocky Mountain  
Region Every Saturday  
7pm MT 9pm ET / 8pm CT / 6pm PT  
naranonrm.org  
itstartswithus365@gmail.com

In the Spirit of Cooperation | Virtual  
Nar-Anon & NA New York Region  
Tuesday June 7, July 12, Aug 9, Sept  
13,  
2022 8pm ET 7pm CT / 6pm MT /  
5pm PT

12-step workshop | Virtual  
Simi Valley, CA Every Saturday  
6:30pm PT 9:30pm ET / 8:30pm CT /  
7:30pm  
MT Zoom ID: 884 0262 1415  
Password: 832671  
jcm16huskie@gmail.com

12-step workshop | Virtual GA, TN,  
CO, NY, CT Regions  
8pm ET 7pm CT / 6pm MT / 5pm PT  
Zoom ID: 898 9074 1661  
Password: 363636  
nynfgevents@gmail.com

Sunday NFG Step Study |  
Virtual Central CA Every Sunday  
Steps 6-12: 12pm PT 3pm ET / 2pm  
CT / 1pm  
MT Steps 1-5: 1pm PT 4pm ET / 3pm  
CT / 2pm  
MT Zoom ID: 745 977 7458  
robertp27march@gmail.com

Midwest Annual Assembly |  
Virtual Nar-Anon Midwest Region  
Save the Date October 14-15,  
2022  
Every 2nd and 4th Wednesday  
nynaranon.org  
nynfgevents@gmail.com

Приближается событие? Напиши на почту [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org)

Ответы на вопросы летописцев истории Нар-Анона: 1.- b) 1960, 2. - a) 2007, 3. - c) 5

Nar-anon Family Groups Headquarters (World Service Office)  
23110 Crenshaw Blvd #A  
Torrance, CA 90505 USA



[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

[wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org) (310) 534-8188 (800) 477-6291