



ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Информационный бюллетень семейных групп Нар-Анона

БЕССИЛИЕ

Я не хотела признавать своё бессилие, когн впервые пришла в Нар-Анон. Я продолжала умамливать наркомана и манипулировать им. Я покупала ему дорогие подарки в качестве взятки. Я готовила его любимые блюда. И раз за разом он не появлялся дома, а если и появлялся, то опаздывал или уходил примерно через 30 минут. Я особенно беспокоилась, когда он не приходил домой несколько дней подряд. Я названивала ему, и он обещал, что скоро будет дома. Это успокаивало меня. Но он всё равно не появлялся, поэтому я расстраивалась и не могла спать по ночам. По правде говоря, я пыталась заставить его сделать так, чтобы мне стало легче. Одна подруга в программе сказала: «Ты можешь принять своё бессилие по частям; начни с признания того, что ты не можешь заставить его ночевать дома. Позвони ему, скажи, что любишь его, а затем разреши себе пойти спать». Мне не нужно было делать всё это одним махом. Я могла делать маленькие шажки к принятию своего бессилия. Постепенно я отпускала другие ситуации, которые не могла контролировать, пока, наконец, не признала правду о своём бессилии.

ДОВЕРИЕ + НАДЕЖДА

- БЫТЬ В РЕАЛЬНОСТИ
- БЫТЬ ИСКРЕННИМ
- БЫТЬ ЧЕСТНЫМ

Это единственный способ для меня вернуть доверие к моей дочери и доверять всем остальным в моей жизни. Руководство Бога и удивительная программа Нар-Анона научили меня надеяться... а не ожидать.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ	стр. 2
ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ	стр. 3
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ОТ КОМИТЕТА ПО ПОЛИТИКЕ И РУКОВОДЯЩИМ ПРИНЦИПАМ	стр. 4
РАЗМЫШЛЕНИЕ О СЕДЬМОЙ ТРАДИЦИИ	стр. 5
БЛАГОДАРНОСТЬ — МАГНИТ ДЛЯ ЧУДЕС	стр. 6
УГОЛОК ВСЕМИРНОГО КОМИТЕТА ОБСЛУЖИВАНИЯ	стр. 7
СОБЫТИЯ	стр. 8

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПУБЛИКАЦИИ

НОВОСТИ ОТ ВСЕМИРНОГО СПЕЦИАЛЬНОГО
КОМИТЕТА ПО ЭЛЕКТРОННЫМ
ПУБЛИКАЦИЯМ.
СЕНТЯБРЬ 2024 ГОДА

Буклеты Нар-Анона для выздоровления теперь можно купить в электронном виде. Девятнадцать буклетов Нар-Анона собраны вместе, и вы можете загрузить их для онлайн-собраний или использовать на своём телефоне на очных собраниях.

Присоединяйтесь к группе технической поддержки ВКО 2025

Всемирная конференция обслуживания (ВКО) в апреле 2025 года будет применять новые технологии, которые Нар-Анон не использовал раньше на ВКО. Группа технической поддержки, обслуживающая ВКО 2025, ищет ещё нескольких членов Нар-Анона для помощи. Есть ли у вас опыт участия в качестве организатора и со-организатора собраний в Zoom? Хотите ли вы стать частью замечательной группы служащих технической поддержки ВКО Нар-Анона? Если да, то отправьте электронное письмо во Всемирный комитет по организации конференций.
С любовью,
Мэриан М.
Председатель Всемирного комитета по организации конференций

ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

И вот настал тот день, когда я заметил, как чёрный ворон следует за моим левым плечом. Он сел мне на плечо и сказал, что его имя было «ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ».

Возможно, он следовал за мной несколько недель или несколько месяцев. Возможно, он преследовал меня всю жизнь. Он начал усаживаться на меня и передвигаться вместе со мной. Я не знал, что бы это значило, но явно что-то было не так. Я поискал в интернете. Мои поиски не увенчались успехом.

Я все ещё не знал, что означала эта фраза, где именно я её услышал и в каком контексте. Какое любопытное сочетание слов! Но так как эта фраза преследовала меня, я решил поразмышлять над ней. ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Что это значило?

1. Ложное – что-то, что я ошибочно принимаю за своё. Забираю у других людей, у Бога... (что-то, что мне не принадлежит)?
2. Ложное – что-то, что я воспринимаю неверно?
3. Ложное – ошибочное. Это означает, что я когда-то сделал неверные выводы или предположения.
4. Ложное чувство – переживание, опыт проживания чувства, что я немедленно должен что-то предпринять, одержимость, которая живёт во мне. (Чем дольше я выздоравливаю в Нар-Аноне и обнаруживаю свои непреодолимые желания в процессе выздоровления, тем более подозрительными они мне кажутся).
5. Ответственность – я пытаюсь брать на себя ответственность за всё, ничего не оставляя другим. Я считаю себя ответственным за то, что мне не принадлежит. Например, я всегда чувствовал себя ответственным за то, чтобы любое дело складывалось, имело хороший исход. Я чувствовал себя словно клей, на котором держатся осколки моих взаимоотношений с людьми.
6. Ответственность – означает реагировать соответственно обстоятельствам, иметь адекватный и уместный отклик. Но если я действую по воле непреодолимого желания или из ложного чувства ответственности, мои действия неуместны. Они не достигают цели усмирить своё эго, они всего лишь набор автоматических реакций вместо того, чтобы пребывать в невыразимой тайне момента и божественности.

В процессе духовного роста я избавляюсь от своих привычных автоматических реакций, навязчивых желаний, вызванных чувством дискомфорта, старых моделей поведения (дефектов характера). Если я не буду работать над ними, я буду спотыкаться в моём выздоровлении. Я буду отнимать у людей право, данное им с рождения, и тем самым усиливать и подпитывать свою боль.

Как только я подумаю, что мои привычные автоматические реакции помогают мне, на моё плечо садится ворон, пока я наблюдаю за тем, как моя одержимость обслуживает моё эго и ублажает его. Как только я подумаю, что мои привычные автоматические реакции помогают мне, и если я наблюдаю за тем, как моя одержимость обслуживает моё эго и ублажает его, значит ворон - ложное чувство ответственности - сидит на моём плече. Я избавляюсь от дефектов характера, когда выполняю волю Высшей Силы.

(Продолжение на стр. 3)

ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ *(Начало на стр. 2)*

Итак, я осознал, что когда-то взвалил на свои плечи ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ и подпитывал его. О, тёмная птица, о, посланец теней, чему ты пришёл меня научить? Он забрался ко мне на колени, этот ворон. Он дал мне понять, что собирается поселиться у меня на некоторое время.

Это выражение, насколько мне известно, встречается только в литературе Нар-Анона. В Голубом буклете «Нар-Анон. Семейная группа», на стр. 15 сказано: «Я освобожу себя от тревоги и ложного чувства ответственности, если я готов отойти в сторону и позволить исполниться воле Бога». Если я буду считать, что моя обязанность – контролировать результаты или даже влиять на них, я буду страдать от повторяющихся приступов тревожности.

Более того, когда я действую, руководствуясь ложным чувством ответственности, я навязываю свою волю и не позволяю исполниться воле Бога.

Как мне накормить и приручить этого чёрного ворона, который появился в моей жизни, чтобы показывать мне, где моя ответственность, а где ложная? Можешь ли ты поделиться мудростью, как подпитать этого чудесного ворона, эту тёмную птицу, которая является, чтобы принести осознание наших ошибок?

ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ЗНАЧИТ НАР-АНОН? ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Всемирному комитету по бюджету и финансам было поручено отчитаться о финансах содружества Нар-Анона. Комитет также готовит бюджет, в котором указывается, что необходимо для ежегодного функционирования содружества. Он подготовлен экономно, с наилучшими намерениями, тщательно продуман. Всемирный комитет по бюджету и финансам ежемесячно публикует финансовую информацию на своём веб-сайте.

В первых двух Концепциях служения говорится: «Для выполнения главной цели нашего содружества семейные группы Нар-Анона объединились, чтобы создать структуру, которая разрабатывает, координирует и поддерживает обслуживание в интересах Нар-Анона в целом.

Право на выбор видов обслуживания Нар-Анона и полная ответственность за его реализацию остаётся за семейными группами Нар-Анона».

Седьмая Традиция гласит: «Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы...». «Собственные» – это собственные силы членов Нар-Анона. Что значит «опираться на собственные силы»? Если члены и группы Нар-Анона не жертвуют деньги или не несут служения, необходимые для самообеспечения, то содружество не существует.

Как вы, как группа, как регион, как делегат, делитесь этой информацией с другими членами Нар-Анона? Каждый член Нар-Анона, жертвующий некоторую сумму в месяц, важен для нас. Что значит для тебя Нар-Анон?

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ

Только сегодня вечером я помогу членам нашей группы быть счастливыми, я буду использовать только ЛОК, приветствовать новичков и буду проявлять здравомыслие.

Только сегодня вечером я буду слушать и учиться.

Только сегодня вечером я оглянусь на прожитый день и поблагодарю себя за каждую паузу, которую я брал.

Размышления на сегодня:

«Я бы не запланировала поездку по этому маршруту, если б знала заранее, что там ведутся большие дорожные работы. Но раз так вышло, то, применяя девиз «Не спеши», я могу всё же постепенно двигаться в нужном направлении, т.е. работать с тем, что имею, и отпускать остальное. Ведь любые дорожные работы в итоге улучшат и облегчат жизнь. Так что всё, что я могу сделать в данный момент, — это медленно вести машину, ожидая завершения работ». (ДОСН, 24 марта)

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ОТ КОМИТЕТА ПО ПОЛИТИКЕ И РУКОВОДЯЩИМ ПРИНЦИПАМ

Всемирный комитет по политике и руководящим принципам обсудил запрос относительно возможности использования средств группы для памятных пожертвований.
Использование групповых средств описано в РМО, стр. 9-3 -9-4.

Использование групповых средств: групповая поддержка содружества осуществляется за счёт регулярных пожертвований в пользу области, региона и национального центра обслуживания. Рекомендуются, чтобы группы выделяли часть своих средств на эти пожертвования.

Подарки членам группы: групповые средства используются только для групповых целей, а не для подарков членам группы, таких как детские праздники, цветы для больных, финансовая помощь нуждающимся членам. Любой член Нар-Анона, который пожелает, может делать такие подарки на индивидуальной основе. Памятные пожертвования описаны в Руководстве по местному обслуживанию, стр. 9-1: Члены Нар-Анона или Наратина могут делать памятные пожертвования в национальный центр обслуживания.

Брошюра «Наши Традиции. Духовные принципы для групп и не только», одобренная на Всемирной конференции по обслуживанию 2021 года, «Шестая Традиция 6», стр. 15, последний абзац обсуждения также может быть полезен.

«Иногда группы рассматривают финансовые средства, пожертвованные по Седьмой Традиции, как излишек денег, которые могут быть использованы для целей за пределами Нар-Анона. Некоторые рассказывали, что деньги группы использовались для заказа пиццы после собрания, на цветы для похорон члена группы или на другие цели, например, для оплаты пребывания зависимых в реабилитационных центрах. Хотя соблазнительно использовать наши средства для таких целей, это не соответствует нашей Шестой Традиции. Мы должны спросить себя, когда мы тратим наши деньги, пожертвованные по Седьмой Традиции, как это способствует нашей главной цели».

Благодарим вас за обращение к нам и, пожалуйста, дайте нам знать, если мы можем быть ещё чем-то полезны.

Ваши доверенные исполнители,
Всемирный комитет по политике и руководящим принципам.

РАЗМЫШЛЕНИЕ О СЕДЬМОЙ ТРАДИЦИИ

Когда я впервые пришла на собрание Нар-Анона, группа арендовала помещение, стоимость которого превышала 100 долларов в месяц. У группы были проблемы с ежемесячным сбором средств для оплаты аренды. На каждом собрании казначей предупреждала, что у нас может не хватить денег, а если и хватит, то мы не сможем приобрести литературу или проводить работу по информированию общественности.

В то время, находясь под влиянием семейной болезни наркомании, я стала трудоголиком и зарабатывала довольно много денег. Поэтому я начала вносить еженедельно большие суммы в качестве пожертвования, чтобы у нас никогда не возникало проблем с оплатой наших расходов. Я отчаянно нуждалась в собраниях и боялась, что нам придётся закрыть группу. Я считала, что это разумное решение проблемы.

Однажды вечером, несколько недель спустя, казначей предложила мне поговорить. Она сказала, что заметила, что я каждую неделю делаю большие пожертвования. Я думала, что она собирается поблагодарить меня. Вместо этого она рассказала мне о Седьмой Традиции, согласно которой каждая группа должна быть полностью самостоятельной и отказываться от помощи извне. Я подумала: «Зачем она мне это рассказывает? Мы читаем Традиции на каждом собрании, я это знаю, и я член этой группы, так что это мой вклад». Затем она сказала то, чего я никак не ожидала. Она сказала: «Ты не несёшь ответственность за группу в одиночку... мы все несём эту ответственность». Я сразу же заняла оборонительную позицию. Пока мы говорили, я поняла, что на самом деле отдавала слишком много и тем самым лишала других членов группы возможности в равной степени участвовать в жизни содружества.

Я поняла, что, поступая так, я могла подумать, что у меня есть личная ответственность за проведение собрания. Опасность заключалась в том, что, если бы воля группового сознания шла вразрез с моей, я могла бы почувствовать себя обиженной, потому что в конце концов я на самом деле платила за проведение этого собрания. Кроме того, если другие члены группы не чувствуют свою сопричастность, они могут не брать на себя ответственность за поддержку содружества. В такой ситуации они могут и не вернуться на собрания группы.

Для меня это был трудный урок. Я думала, что делаю что-то хорошее. Но оказалось, что я создавала потенциальную проблему. В тот вечер я вернулась домой совершенно выбитой из колеи. Но по мере того, как я размышляла об этом всё больше и больше, я поняла, что казначей была права. Несколько дней спустя я позвонила ей и поблагодарила за опыт. На следующей неделе я внесла более скромную сумму пожертвования.

Удивительно, но нам удалось покрыть все расходы без моего чрезмерного вклада. А когда несколько лет спустя организация повысила арендную плату, мы групповым сознанием проголосовали за то, чтобы найти новое место для проведения собраний группы. В конце концов, мы нашли место, где плата за аренду была намного меньше. Во многих отношениях это было даже более уютное помещение для проведения собраний. Тогда я поняла, что моё прежнее поведение могло быть воспринято как проявление контроля.

Все члены содружества равны. Поэтому нам нужно отдавать то, что в наших силах. Это позволяет нам всем быть сопричастными и нести ответственность за проведение собрания и за Нар-Анон в целом. Именно так мы развиваемся, и именно поэтому Традиции имеют такое большое значение.

БЛАГОДАРНОСТЬ — МАГНИТ ДЛЯ ЧУДЕС

Вчера, когда я завела машину, высветилось сообщение об ошибке: «крышка топливного бака неплотно закрыта». Я не заправлялась, поэтому не могла понять, почему у меня появилось это сообщение. Я проверила крышку топливного бака, и она была надёжно закрыта. В качестве дополнительной меры я открыла её и снова закрыла. Это не помогло, сообщение об ошибке высвечивалось, не позволяя работать другим функциям (расход топлива и т.д.). Меня всё больше раздражало это сообщение о неплотно закрытой крышке топливного бака, хотя я знала, что она была закрыта. Я только накануне заплатила за замену трансмиссионной жидкости, и теперь с машиной снова было что-то не так.

Я начала жаловаться у себя в голове, устраивая вечеринку жалости: «Я только что подала заявление о банкротстве, что, если машине нужен капитальный ремонт? Как я объясню мужу, что машину нужно снова чинить? Как мы за это заплатим?» и так далее... К тому времени, как я прошла через все сценарии «Что если?», я уже видела себя бездомной, без мужа и машины! Затем я вспомнила про программу и свою Высшую Силу (которую я называю Богом). Я начала благодарить за то, что у меня есть, и за то, что Он добр и милостив и что Он любит меня. Даже если в жизни происходят разные события, это не потому, что Он злится на меня или мстит. Он рад, что я прихожу к Нему просить Его о помощи, Он хочет быть милостивым ко мне; Он проявляет ко мне сострадание. Я поблагодарила Его за то, что Он дал мне машину, чтобы водить, и что это было в Его руках. Когда я выражала благодарность, у меня возникла идея (или я бы сказала, что Бог подал мне идею) вернуться в ремонтную мастерскую. Техник сказал, что он знаком с этим и, вероятно, сможет сбросить сообщение об ошибке. Он с радостью взял свой диагностический прибор и проверил мой автомобиль БЕСПЛАТНО. Менее чем через 5 минут сообщение было сброшено, и я была в пути!

Я благодарна за эту программу и за мою Высшую Силу. Я благодарна за то, что Бог показывает мне, что Он здесь и руководит моей жизнью, позволив этому произойти:

Время – на следующий день после того, как я закончила ремонт.

Место – новая ремонтная мастерская (кстати, на визитках которой была напечатана молитва).

Поддержка – показывая мне, что Он будет заботиться обо мне в больших и малых делах. Он помещает меня туда, где мне нужно быть, и приводит в мою жизнь людей, которых Он использует, чтобы помочь мне, в данном случае знающего и старательного техника, который сделал работу бесплатно для меня!

Когда я вернулась домой, я была рада поделиться с мужем тем, что произошло, и тем, что Бог сделал для нас – настоящее чудо! Я учусь понимать, что раздражающие ситуации, которые происходят в жизни, могут быть способом, которым Бог показывает мне, что Он здесь и готов помочь, если я просто позволю Ему это сделать.

Боже, дай мне смирение просить о помощи, мужество принять её, когда она придет, и мудрость понять, что она спасёт мою жизнь.



УГОЛОК ВСЕМИРНОГО КОМИТЕТА ОБСЛУЖИВАНИЯ

Всемирный комитет обслуживания

по Наратину проведёт круглый стол для всех членов Нар-Анона.

Суббота, 28 сентября в 9 утра

по тихоокеанскому летнему времени, в 12 дня по восточному летнему времени.

Это даст возможность членам Нар-Анона узнать больше о программе Наратина, в том числе о том, как принять участие в служении в Наратине, и о том, как открыть группу Наратина, если в вашем регионе её ещё нет. Запомните эту дату!

Всемирный комитет по литературе

Новая литература, одобренная на Промежуточной Всемирной конференции обслуживания 2024 года, теперь доступна для покупки в интернет-магазине.

«Традиция 4. Нар-Анон 36»

— часть из книги «Нар-Анон 36» теперь доступна для покупки.

«Рабочая тетрадь Четвёртого Шага.

Коллекция инвентаризаций»

предлагает несколько различных подходов к работе по Четвёртому Шагу.

Всемирный комитет по информированию общественности

Отслеживайте информацию о Нар-Аноне в соцсетях!

Помогайте нам информировать тех, кто нуждается в Нар-Аноне.

Всемирный комитет по информационному бюллетеню

Информационный бюллетень «Обрести душевный покой» зависит от того, как содружество будет делиться своим опытом, силой и надеждой. Как вы можете внести свой вклад?

Посетив событие очно или онлайн, хотели бы вы рассказать, как оно помогло вашему выздоровлению?

Вы только что нашли наставника?

Вы только что проработали Шаг, Традицию или Концепцию служения, имеющие для вас значение?

Вы только что начали служение, и это изменило вашу жизнь?

Всемирный комитет по сайту

Всемирный комитет по сайту начинает путешествие к новому сайту всемирного обслуживания Нар-Анона! Существующий сайт всемирного обслуживания хорошо служил нам на протяжении многих лет, но пришло время вернуться и создать что-то общедоступное, безопасное и простое в использовании. Мы ожидаем, что это путешествие займет более 2 лет до полного завершения. Технических навыков не требуется, просто готовность делиться своими мыслями и идеями. Мы будем встречаться еженедельно по четвергам в 17:00 по тихоокеанскому времени, начиная с 1 августа 2024 года.

Тольколько сегодня я благодарен тем членам, которые взяли служения. Они усердно работают, потому что верят в Нар-Анон и хотят видеть, как их жизнь меняется.

СОБЫТИЯ

**Круглый стол по
региональному
обслуживанию. Служение
председателя РКО.**

8 сентября

Организован Специальным
Всемирным комитетом по развитию
структуры обслуживания

Идентификатор конференции Zoom:

ID 830 3372 8391

Пароль: 558110

TM

Регион Южной Калифорнии

14 сентября 2024

34-й ежегодный Нарэфон

**ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ – ЛУЧШЕ
БЫТЬ ВМЕСТЕ!**

Коста Меса, Калифорния

**Всемирный Комитет обслуживания
по Наратину**

Круглый стол для всех членов Нар-Анона

28 сентября 2024

Идентификатор конференции Zoom:

86900606117

Пароль: 928736

Собрание Нар-Анона на испанском языке

28 сентября 2024

Ван-Найс, Калифорния

**Круглый стол по межрегиональному
взаимодействию
20 октября 2024**

Регионы помогают другим регионам

Комитет Западных регионов по
организации конвенций

Идентификатор конференции Zoom: 873
3966 3937

Пароль: wrcnfg

**8-Я КОНВЕНЦИЯ РЕГИОНА
СКАЛИСТЫЕ ГОРЫ**

15-17 ноября 2024

Пускаемся в путь к выздоровлению!
Готовность, решительность, желание
Денвер, Колорадо

**ПОЖАЛУЙСТА,
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В
Первом круизе выздоровления в
Нар-Аноне на борту Norwegian
Encore по Карибскому морю
2-9 февраля 2025**



**Всемирная конференция
обслуживания 2025
25-28 апреля 2025 г.**

«Служение без границ»

Подписки на рассылку информационного бюллетеня семейных групп Нар-Анона «Обрести душевный покой»: в июне 2020 года – 5000 подписчиков, сегодня – 8154 подписчика.

Статьи в информационный бюллетень

Делитесь своим опытом, силой и надеждой с содружеством.

До 20 октября 2024 года пришлите свою статью вместе с подписанной формой отказа от авторского права на почту Всемирного комитета по информационному бюллетеню.