

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ НАШИХ ТРАДИЦИЙ

Старый вопросник по 12 Традициям Анонимных Наркоманов

Программа NA основана на духовных принципах, которые воплощены в 12

традициях. Работа по шагам дает основу для нашего личного выздоровления и

ведет к духовному пробуждению. Частью нашего пробуждения может быть

вовлеченность в служение в нашем Содружестве. Именно через служение в

Анонимных Наркоманах мы начинаем понимать наши Традиции. Постепенно мы

узнаём, что можем применять традиции в нашей повседневной жизни.

Традиции во многом могут научить нас тому, как ладить друг с другом. Когда мы

практикуем принципы наших традиций в отношениях со всеми людьми, наши

жизни становятся более управляемы. Этот буклет представляет собой

коллективный опыт группы зависимых, старающихся «применять эти принципы

во всех наших делах». Мы хотели бы поделиться этим опытом с вами.

Прим. переводчика: я буду переводить слово Fellowship иногда как

«Содружество», т.к. это более правильный перевод, чем «Сообщество», и

может быть, это слово начнет приживаться помаленьку. Но местами – как

«Сообщество», т.к. к этому слову все больше привыкли.

ТРАДИЦИЯ 1

«Наше общее благополучие должно стоять на первом месте. Личное выздоровление зависит от единства НА»

Наше личное выздоровление начинается с того, что мы признаем, что не можем справляться сами. Мы приходим к пониманию, что наше выживание теперь зависит от того, будем ли мы частью Содружества выздоравливающих зависимых. Мы начинаем видеть, что каждый из нас является частью целого, большего, чем он, как в самом Содружестве, так и вне его. В своей жизни мы уходим от концепции «Я», «Мне», «Моё» к «Мы» и «Наше». Делясь чем-нибудь и заботясь о других людях, наша стена изоляции и ложной самодостаточности падает. Мы находим силу, надежду и наполненную жизнь в осознании свое

взаимосвязи с другими.

- Духовно развиваясь, мы уже не полагаемся в своих действиях на сугубо

эгоистичные мотивы. Выбор, который мы делаем в различных обстоятельствах, отражает наш растущий интерес в благополучии окружающих нас людей.

Прочитай главу Базового Текста о 1-й Традиции, так же почитай «Это Работает, Как и Почему». Напиши ответы на следующие вопросы:

1. Что эта традиция значит для тебя?
2. Что эта традиция значит для НА?

3. Что такое «единство»?
4. Как единство является практической основой наших традиций?
5. Стоит ли ставить наше общее благополучие перед личным благополучием? Если да, то почему?
6. Каковы некоторые типичные причины отсутствия единства?
7. Как ты вписываешься в единство NA?
8. Какие преимущества мы получаем, живя в соответствии с этой Традицией?
Духовные принципы этой традиции - это принятие, смирение и честность.
9. Напиши своими словами определение этих духовных принципов.
10. Посмотри в словаре и выпиши определения этих духовных принципов.
11. Напиши, как эта традиция применяется тобой в твоей семье и в Сообществе.

ТРАДИЦИЯ 2

«В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры - всего лишь облечённые доверием исполнители, они нами не управляют»

Работа по программе NA помогает нам установить взаимоотношения с Высшей Силой. Когда мы начинаем полагаться на эту Силу, жизнь в соответствии с

духовными принципами становится реальностью. Мы развиваем внутри голос совести и становимся достойными доверия во взаимоотношениях с людьми.

Более не руководимые страхом, нам всё менее важным становится добиваться того, чтобы всё было по-нашему. Мы начинаем меньше контролировать и всё больше стремимся к сотрудничеству. Нам становится легче открыто и честно делиться своими чувствами, быть восприимчивыми и уважительно относиться к

чувствам окружающих.

Мы учимся оставаться спокойными во время конфликтных ситуаций, оставляя в стороне наши разногласия ради общего блага.

- Прочитай главу о Второй Традиции в «Базовом тексте» и в «Это работает: как и

почему» и ответь на вопросы:

1. Что эта традиция значит для тебя?
2. Что эта традиция значит для NA?
3. Какое отношение к этой традиции имеет Высшая Сила, которую мы нашли, начав работать по 3-у Шагу?
4. Что такое «Групповое сознание»? Каковы его критерии?
5. Всегда ли право групповое сознание?
6. Кем является облеченный доверием исполнитель? Почему мы доверяем им поддерживать групповое сознание, а не управлять?
7. Что означает слово «управлять»? Как это слово применимо ко 2-й традиции?
8. Духовные принципы этой традиции: капитуляция, вера, смирение, непредубежденность, целостность и анонимность. Напиши своё определение этих принципов. Посмотри в словаре и выпиши определения этих слов.

• **ТРАДИЦИЯ 3**

«Единственное условия для членства в NA - это желание прекратить употреблять»

На наших первых собраниях NA нам рады и нас приветствуют независимо от нашей социальной, религиозной и этнической принадлежности. Делясь радостью и болью своей жизни, мы взаимодействуем с присущей нам

человечностью. Мы учимся не замечать наши поверхностные отличия, которые раньше держали нас в изоляции. Наша способность принимать других людей, как равных себе, растёт.

Применение принципа терпимости помогает нам жить и работать в гармонии друг с другом. Прочитайте текст 3-й традиции в «Базовом тексте» и книге «Это Работает: Как и Почему».

Напиши ответы на вопросы:

1. Что эта традиция значит для тебя?
2. Что эта традиция значит для NA?
3. Что значит «желание прекратить употреблять»?
4. Как мы можем определить, что у человека есть желание прекратить употреблять?
5. Назови некоторые виды отказа человеку в членстве? Как мы можем избежать их?
6. Каковы права, преимущества и ответственности членства в NA?
7. Почему для членства у нас одно единственное условие?
 - 8. Духовные принципы этой традиции - терпимость, сострадание, анонимность и смирение. Напиши определение этих принципов своими словами. Посмотри в словаре и выпиши определения этих слов.

ТРАДИЦИЯ 4

«Каждой группе NA следует быть самостоятельной, кроме дел затрагивающих другие группы или NA в целом»

Образ жизни анонимных наркоманов призывает нас к тому, чтобы брать ответственность за свою жизнь. Мы учимся принимать наши собственные

решения и принимать их последствия. Когда мы сталкиваемся с трудностями и разочарованиями мы делаем выбор никого в этом не винить. Мы извлекаем

пользу из ситуации и продолжаем нашу повседневную жизнь.

Развитие в себе осознание того кто мы есть и какие мы даёт нам принятие того что такие же процессы работают и в других людях. Мы учимся видеть и уважать границы, которые устанавливают другие люди., давая им свободу самим заботиться о своих жизнях.

Зная, что сегодня наши действия влияют на окружающих, мы стремимся делать «правильные вещи», с «правильной» целью.

Прочитайте главу о 4-й традиции в «Базовом тексте» и в «Это работает, как и почему?» и ответьте на следующие вопросы:

1. Что эта традиция значит для тебя?
2. Что эта традиция значит для NA?
3. Что такое самостоятельность? Почему это не означает делать всё, что мы хотим?
4. Какого рода вопросы затрагивают NA в целом?
5. Как мы можем пользоваться самостоятельностью, чтобы полностью следовать основной целью нашей группы?
6. Как мы можем предотвратить «неправильное» использование принципа самостоятельности?
7. Когда, в каких случаях что-то затрагивает другие группы или NA в целом?
 - 8. Духовные принципы этой традиции: независимость, ответственность, непредубеждённость, анонимность и единство. Напиши своё определение этих понятий и выпиши значение этих слов из словаря.

ТРАДИЦИЯ 5

«У каждой группы есть лишь одна главная цель – нести послание тому зависимому, который еще страдает»

(Примечание о переводе: я не стал вносить путаницу в ваши головы и оставил

“primary purpose” как и в официальном русском переводе Базового Текста – «главная

цель». Но если вам интересно мое мнение, дорогие друзья по выздоровлению, то

точным переводом в соответствии со смыслом текста книги будет «основное

назначение», или «предназначение». Слово цель как бы говорит о стремлении,

отвечает на вопрос «куда?», а слово purpose (назначение) – на вопрос «зачем?», «для

чего»? Что мы делаем, для чего нужна группа, какова ее главная функция и т.п.)

Один из подарков выздоровления – это осознание того, что мы можем помочь другому страдающему зависимому. Идя на помощь другому человеку, мы

начинаем практиковать духовные принципы, которым научились из программы действий.

Мы узнаем, что помогая другим, мы на самом деле помогаем себе. По мере того, как в нас развивается все больше заботы о других людях, уменьшается наш эгоцентризм. Наши жизни приобретают духовную направленность и большой смысл.

Мы с благодарностью узнаем, что несем весть о выздоровлении путем полезной и продуктивной жизни.

Прочитай главы о Пятой Традиции в Базовом Тексте и в «Это Работает: Как и Почему».

Напиши ответы на вопросы:

1. Что эта традиция значит для тебя?
2. Что эта традиция значит для NA?
3. Почему наша главная цель так важна?
4. Почему наша главная цель должна быть четко определена в наших Традициях?

5. Какова твоя цель как члена NA?

6. Какова цель группы NA?

- 7. Есть ли у групп NA другие цели, кроме как нести весть о выздоровлении?

Если да, то каковы они?

8. Чья это ответственность – выполнять и придерживаться нашей главной цели?

9. Духовные принципы этой традиции – целостность, ответственность, единство, анонимность. Напиши своими словами определения этих принципов. Посмотри определения в словаре и выпиши их.

ТРАДИЦИЯ 6

«Группе NA не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя NA любой родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы денег, собственности или престижа не отвлекали нас от нашей главной цели»

(Прим. пер. – снова оставил «цель», но стоит слово «назначение». В тексте же перевел все как есть, т.к. по смыслу «цель» уже не подойдет).

Многие из нас пришли в Анонимные Наркоманы, истощив свои духовные, эмоциональные и финансовые ресурсы. Программа NA дает нам возможность вернуться в общее течение жизни. Мы находим удовлетворение и наполненность в построении карьеры, восстановлении отношений и приобретении богатства или материальных благ.

Но нам не следует слишком привязываться к этим стремлениям, чтобы не потерять наше направление и смысл своего назначения. Жизнь по Шагам

требует поиска баланса между «Самими собой, Обществом, Служением и

Богом». Если мы сосредоточимся на чем-то одном из этого, в ущерб остальному, наше выздоровление будет страдать.

Практикуя принцип баланса (равновесия), мы осознаем наше основное

назначение. Мы остаемся чистыми и учимся становиться лучше, как инструменты нашей Высшей Силы.

Прочитай главу в Базовом Тексте и в «Это Работает: Как и Почему» о Шестой Традиции. Ответь на следующие вопросы:

1. Что эта Традиция значит для тебя?
2. Что эта Традиция значит для NA?
3. Что означает «поддерживать, финансировать и предоставлять имя NA»?
4. Что такое родственная организация? Что такое посторонняя компания?
 - 5. Как может поддержка, финансирование или предоставление имени NA

привести к проблемам денег, собственности и престижа?

6. Что значит «отвлекать от нашего основного назначения»?

7. Какое отношение обслуживающие структуры, комитеты, конвенции и т.п.

имеют к этой Традиции?

8. Духовные принципы этой Традиции – смирение, целостность, вера, гармония и анонимность. Напиши определения этих принципов своими словами. Посмотри в словаре и выпиши определения этих слов.

ТРАДИЦИЯ 7

«Каждой группе NA следует полностью себя обеспечивать, отказываясь от помощи извне»

(Прим.пер.: слово contributions означает взносы, пожертвования, вклады. Для простоты оставил классический перевод «помощь»)

Всю нашу жизнь мы брали что-то у других. Мы всегда смотрели по сторонам, в поисках чего-то, что бы заполнило наши финансовые, эмоциональные и духовные нужды.

По мере работы по шагам, мы стремимся стать ответственными и

продуктивными членами общества. Жить за счет кого-то больше для нас

неприемлемо. Вместо того, чтоб жить за счет своих семей и друзей, мы делаем выбор полностью самим себя обеспечивать в своей личной жизни.

Приобретя это достоинство и перестав приносить убытки, хоть это и будет

непросто для нас, но это поднимет нашу самооценку и придаст ценности в

собственных глазах.

Прочитай главу о 7й Традиции в Базовом Тексте и в книге «Это Работает: Как и Почему». Ответь на вопросы:

1. Что эта традиция значит для тебя?
2. Что эта традиция значит для НА?
3. Какими, кроме финансовых, способов ты можешь помочь НА быть самообеспечиваемым?
4. Что такое «Принцип самопожертвования» и какое он имеет отношение к этой Традиции?
5. Что считается посторонними пожертвованиями (помощью извне)?
6. Почему НА не следует принимать помощь извне?
7. Духовные принципы этой Традиции – благодарность, ответственность, вера, целостность, анонимность и свобода

• ТРАДИЦИЯ 8

«Анонимные Наркоманы должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши центры обслуживания могут нанимать специальных работников».

Наш процесс выздоровления начинается, когда мы просим о помощи других зависимых в Анонимных Наркоманах. Вначале мы не можем понять их безусловной любви и внимания, но мы принимаем все это. Постепенно мы

замечаем, что можем иметь что-то, только отдавая другим просто так то, что просто так было дано нам. Мы приобретаем способность отдавать от души без ожидания чего-то взамен.

НА учит нас тому, что нам не нужно больше делать все самим. Мы понимаем, что просто не выживем, находясь дальше в изоляции. Мы определяем свои потребности и предпринимаем действия, чтобы удовлетворить их. Мы учимся отличать, с чем мы можем справиться сами, а что нужно перепоручить тем, кто обладает необходимой в этом квалификацией.

Прочитай главу о 8 Традиции в Базовом Тексте и в «Это Работает: Как и

Почему». Ответь на вопросы:

1. Что эта Традиция значит для тебя?
2. Что эта Традиция значит для НА?
3. Что такое профессионализм (в данном случае имеется в виду владение какой-либо специальностью – прим.пер.)
4. Противоречит ли профессионализм принципу анонимности?
5. Что значит «работник, обладающий определенной квалификацией»?
6. Подотчетны ли такие работники групповому сознанию? Если да, то как?
7. Является ли такой работник наемным работником НА? Кто нанимает его? Как ему платят?
8. Духовные принципы Традиции – благоразумие, смирение, анонимность и целостность.

ТРАДИЦИЯ 9

«Содружество Анонимных Наркоманов, как таковое, никогда не должно иметь структуру организации, но мы можем создавать обслуживающие

- структуры или комитеты, напрямую ответственные перед теми, кого они обслуживают»

Наш рост можно измерить уровнем и качеством нашего взаимодействия с

другими людьми. Мы развиваем способность видеть, какой вклад мы можем сделать в жизнь других людей своими мыслями и действиями. Мы начинаем открываться для своих семей, друзей и работодателей так, как не могли никогда раньше. Мы становимся надежными людьми, напрямую ответственными за

свои действия.

Признавая прямую ответственность необходимым качеством для продуктивных членов общества, мы становимся глубже вовлеченными в сообщества людей.

Мы можем начать интересоваться или работать в социальной или политической сфере.

Сегодня мы можем поддерживать и делать вклад в служения и дела, которыми занимаются наши церкви, школы, учреждения, правительство, вместо того,

чтобы просто быть потребителями этих услуг.

Прочитай главы о 9-й Традиции в Базовом Тексте и в «Это Работает: Как и Почему». Напиши ответы на вопросы:

1. Что эта Традиция значит для тебя?
2. Что эта Традиция значит для NA?
3. Что означает «NA», «Содружество NA, как таковое», «NA в целом» и «Содружество NA»?
4. Является ли обслуживающая структура частью «NA, как такового»? Как это соотносится с этой Традицией?
5. Можем ли мы создавать что-то, кроме обслуживающих структур и комитетов? Если да, то как?
6. Кому служат наши обслуживающие структуры и комитеты?
7. Что значит «ответственность»?

8. Духовные принципы этой Традиции – смирение, благоразумие, верность и ответственность. Напиши свои определения этих понятий. Посмотри определения этих слов в словаре и выпиши их

• ТРАДИЦИЯ 10

«У Содружества Анонимных Наркоманов нет мнений по посторонним вопросам, поэтому имя NA никогда не следует вовлекать в общественные споры и противоречия»

(прим. переводчика: я перевел controversy не просто как «споры» или «дискуссии»,

как обычно переводилось раньше в известных переводах Традиций, а добавил «и

противоречия», т.к. это будет наиболее точно. Controversy буквально означает

противоречия, но по-русски это немного коряво бы звучало и смысл был бы не так ясен без слова «споры»).

- Отсутствие мнений по посторонним вопросам защищает группу NA от

отклонения от своего основного назначения. А в нашей повседневной жизни мы учимся тому, что это нормально - сказать: «Я не знаю. У меня нет мнения по этому поводу». Нам не обязательно высказывать свои мнения по любому

поводу. Занимаясь только своими делами, мы отходим от того, чтоб давать

советы, о которых нас не просят, и начинаем уважать право других людей иметь свои мнения. Практикуя принцип сдержанности, мы становимся способными

лучше сосредотачиваться на развитии своей осознанности и развивать отношения с Богом нашего понимания.

Прочитай главы о 10-й Традиции в Базовом Тексте и в «Это Работает: Как и

Почему». Напиши ответы на вопросы:

1. Что эта Традиция значит для тебя?
2. Что эта Традиция значит для NA?
3. Что такое посторонние вопросы?
4. В каких случаях мнение члена NA могут ошибочно принять за мнение

Содружества NA?

5. Как может имя NA быть вовлечено в общественные споры и противоречия?
6. Как может вовлечение в споры и противоречия в обществе повлиять на NA?
7. Что мы делаем с внутренними спорами и противоречиями?
8. Духовный принцип этой Традиции – смирение. Напиши свое определение

этого понятия и выпиши определение смирения из словаря.

ТРАДИЦИЯ 11

«Наши взаимоотношения с общественностью основываются на привлекательности, а не на пропаганде. Нам следует всегда сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио и телевидения»

Со временем мы учимся тому, что выздоровление само говорит за себя.

Изменения в наших жизнях очевидны в том, как мы живем. Наше отношение ко всему и наши действия привлекают к нам друзей, семью и коллег.

По мере нашего духовного роста, мы обнаруживаем, что нам все меньше нужен почет и признание наших заслуг за каждый заслуживающий уважения поступок.

Мы помним, что ничего не исходит от нас самих, даже один чистый день, но все возможно лишь с помощью нашей Высшей Силы. Принятие факта, что мы лишь несовершенные инструменты Божьей воли, помогает нам поддерживать смиренное отношение ко всему, что мы делаем.

Прочитай главы об 11-й Традиции в Базовом Тексте и в «Это Работает: Как и Почему». Напиши ответы на вопросы:

- 1. Что эта Традиция значит для тебя?
- 2. Что эта Традиция значит для НА?
- 3. Что такое привлекательность? Что такое пропаганда? В чем разница?
- 4. Как понятие «личной анонимности» в этой Традиции отличается от понятия «анонимности» в 12-й Традиции?
- 5. Что значит «взаимоотношения с общественностью»? Каковы принципы наших взаимоотношений с общественностью?
- 6. Отделяет ли эта Традиция нас от общества? Если да, то как?
- 7. Почему так важно сохранение личной анонимности на уровне прессы, радио и телевидения?
- 8. Духовные принципы этой Традиции – служение и вера. Напиши свое определение этих понятий. Найди значение этих слов в словаре и выпиши их.

ТРАДИЦИЯ 12

«Анонимность – это духовная основа всех наших Традиций, всегда напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей»
Самый мощный принцип, который у нас есть для противодействия симптомам нашей болезни – это анонимность. Анонимность – это направляющая сила в нашем духовном и эмоциональном росте, равно как и в нашем взаимодействии с другими людьми. Она позволяет нам отпустить страхи, которые мы использовали, чтоб отделять и изолировать себя от других людей.

Анонимность – это действие в наших жизнях настоящего смирения. Практикуя анонимность, мы осознаем, что как человеческие существа, мы все одинаковы, все мы разделяем одни и те же достоинства и недостатки. Мы можем принять

наше личное несовершенство и несовершенство других людей, как просто неотъемлемую часть того, что мы – люди. Мы перестаем осуждать других и принимаем их такими, какие они есть. Мы убираем в сторону личные отличия, чтобы работать вместе друг с другом.

Анонимность дает нам свободу по-настоящему быть самими собой, а не заранее придуманными образами тех, кем нам хочется быть. С этой свободой приходит еще больший интерес к помощи другим людям в духе бескорыстного служения.

Практика принципов этой Традиции помогает усилить то, чему мы научились, работая по Шагам, давая нам возможность получить опыт во многих аспектах духовной жизни.

Прочитай главы о 12-й Традиции в Базовом Тексте и в «Это Работает: Как и Почему». Напиши ответы на вопросы:

1. Что эта Традиция значит для тебя?
2. Что эта Традиция значит для NA?
 - 3. Что такое «Принцип анонимности»?
4. Как именно анонимность является духовной основой всех наших Традиций?
5. Есть ли разница между анонимностью на публике и анонимностью внутри NA?
6. Почему нам свойственна тенденция сосредотачивать внимание на личностях? Как это нарушает анонимность?
7. Духовный принцип этой Традиции – анонимность. Напиши свое определение анонимности. Найди значение этого слова в словаре и выпиши его.

