

## Я И МОЕ БУДУЩЕЕ

Сейчас ты читаешь дневник Лены. Она вела его до того, как пришла в клуб и передала нашим ребятам, которых попросили помочь в организации клуба в Санкт-Петербурге. По стилю изложения видно, что Лена талантливый человек, но наркотики лишили ее всего – любви и будущего. Видно, что Лена в тупике, и не видит выхода из него, кроме смерти, будем надеяться, что работа над программой вернет ее к жизни.

### Я не вижу смысла в жизни

Вот так прошла жизнь. Во сне. Но может лучше сон, чем явь, которая меня окружает? Наркотики это моя смерть. Но и жизнь не подарок от бабушки. Где в ней смысл? Я не вижу смысла в жизни. И вот так каждый день.

Я не вижу смысла в жизни.

Мне много лет и тяжело писать, в глазах двоится. Я знаю, что до утра мне ловить нечего, трогаю дозу в кармане, решаю оставить на утро. Смотрю на часы 23.00. Выхожу на улицу. Иду к знакомому, у него пакет чуйской пыльцы, чай, фрукты. Я торопливо шагаю. Одинокое прохожие, летний запах, сейчас он еще доступен мне. Бывает у опиушников такой момент, когда уже нет тяги, и до кумара есть время. Это нормальное состояние, в тканях еще живет он – опиум – он согревает, и ты можешь ощущать жизнь вокруг. Я пришла к Балдохе - приятель моего мужа. Я улыбаюсь, мне нравится играть с ним в роман, я придумываю себе страсть, но знаю, что обречена на страсть к опиуму, он моя боль и блаженство. Мы проводим 4 часа в промывании костей всех соседей и знакомым авторитетам, дешево и бездарно философствуем, иногда я кокетничаю как шлюха. Ему 30, за плечами престиж, авторитет, деньги, 2 срока, зона. Сейчас никто, торгует наркотой. В 3 часа ночи слышится шум машины и свист. Это мой муж, его называют «Кайф». Он старый, высохший наркоша, длинный, злой и худой. Когда-то миллионы лет назад у нас была прекрасная любовь, но сейчас опиум съел нас.

Когда-то миллионы лет назад у нас была прекрасная любовь.

Я ненавижу его. Мы два никчемных больных существа, абсолютно чужих, но родных одним наваждением –героином. Он проходит в комнату, орет на Балдоху, тот дает ему «холеру», я сладко потягиваюсь, подхожу к зеркалу - зрачки уже огромные. Мы торопливо уходим в ночь, я задабриваю «Кайфа», он злой ему пора подлечиться. Дома я колю его, полчаса не могу найти вену, тычу иглой в опухшую и всю сине-желтую руку. Он орет на меня, я с омерзением вдыхаю запах его вспотевших подмышек. Мне уже плохо я нервничаю и психую, что приходится колоть эту скотину, мириады отвратительных мурашек рассыпаются по взмокшему холодному и липкому телу. Наконец темная струя крови тяжелой ртутью оседает в баяне – «Дома». Я торопливо загоняю раствор, замечая, что поддуваю, он орет – мне насрать. Я спешу на кухню за своей дозой, мое жалкое сердчишко колотится, я ощущаю жажду. Вы испытывали сильную жажду? Я лихорадочно стягиваю джинсы, одно движение и моя жизнь сузилась до острия иглы. Я умираю без тебя мой беспощадный Господин, мой коварный и жестокий палач – героин. Он попадает в мое тело – целебный, живительный яд. Первая волна укрощает сумасшедшие клетки, вторая дарит покой. Я погружаюсь в летаргию, зависаю в своем нигде. Я знаю, что это повторится завтра и послезавтра, а послепослезавтра я возможно умру. Скорей бы!

Я знаю, что это повторится завтра и послезавтра,  
а послепослезавтра я возможно умру.

### Из дневников наркоманов

Когда я раньше кололся, то не думал ни о семье, ни о ребенке. А сейчас я хочу полюбить какую-нибудь девчонку, чтобы у меня была семья и сын. Я недавно видел Юру, мы с ним в одном классе учились, он шел с ребенком на руках и с женой. Они такие счастливые, а я один, все проколол. Так что свое будущее я вижу таким же, как у Юры.

Из дневника Виктора, 4 года на игле.

## ПРЕКРАСНОЕ ДАЛЕКО

А сегодня, что для  
Завтра сделал я?

Слышу голос из Прекрасного Далека,  
Голос утренний в серебряной росе.  
Слышу голос и манящая дорога  
Кружит голову, как в детстве карусель.

Прекрасное Далеко, не будь ко мне жестоко,  
Не будь ко мне жестоко, жестоко не будь!  
От чистого истока в ПРЕКРАСНОЕ Далеко,  
В Прекрасное Далеко я начинаю путь.

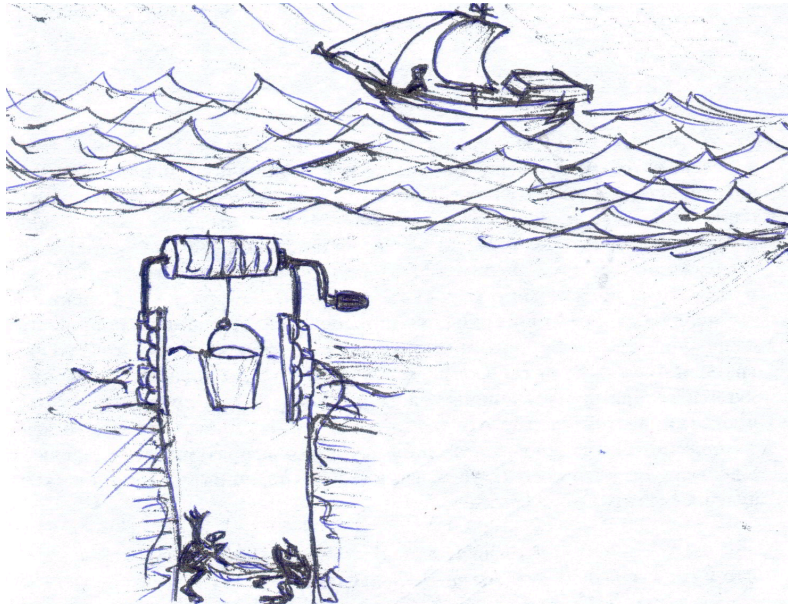
Слышу голос из Прекрасного Далека,  
Он зовет меня в чудесные края,  
Слышу голос – голос спрашивает строго:  
«А сегодня, что для завтра сделал я?»

Я решил, что стану чище и добрее,  
И в беде не брошу друга никогда,  
Слышу голос и спешу на зов скорее  
По дороге, на которой нет следа.

Твоя задача, описать каким ты представляешь себя в будущем. Все, что ты делаешь сейчас, ты это делаешь для будущего. Впереди у тебя прекрасная трезвая жизнь. Жизнь полная открытий, познания и расширения своего кругозора.

П Р И Т Ч А об огромном море.

В одном колодце всю жизнь прожила одна лягушка, она отталкивалась лапками от одного края стенки и медленно, блаженствуя, плыла до другого ... Вдруг в колодец упала сверху другая лягушка и стала изо-всех сил карабкаться наверх.



- Куда ты так спешишь? Оставайся здесь, смотри какой здесь простор, - сказала хозяйка колодца.
- Я живу у моря, вот это простор.
- А оно большое - это море?
- Конечно, большое.
- Ну какое большое? В десять раз что ли больше этого колодца?
- Да нет, оно очень большое.
- Что, в сто раз что ли больше?

- Да нет, оно очень огромное ...
  - Неужели в тысячу раз больше?
  - Да нет, оно такое огромное, такое огромное, такое огромное как ...
- Она так и не смогла объяснить, какое большое море, возле которого она жила ...

## **Обращение**

V съезда бывших наркоманов к наркоманам,  
которые бросили колоться, а так же к сидящим на игле.

Когда мы отказались от наркотиков, то не ставили себе цель – бросить пить спиртное, потому что не видели в этом большой опасности, хотя нас и предупреждали об этом. Начав пить, у нас НАЧАЛИСЬ срывы, и все они начались со спиртного, но мы вначале не понимали этого и не признавались себе в этом. Многие из нас из-за пьянки оказались в местах лишения свободы. Многие встали на путь преступлений, грабежей и даже убийств, так Альберт Гафуров, бросив колоться и, начав пить, убил своих четверых родственников, не дававших ему деньги на похмелье. Об этом писал «Криминальный курьер» № 37 за 2000 год. И наша жизнь продолжалась до тех пор, пока мы не поняли – пьянство такое же болото, как и игла, а спирт – такой же наркотик, как героин.

Мы обращаемся ко всем, кто хочет бросить колоться – не пытайтесь найти замену наркотикам, не пытайтесь заменить одного беса на другого. Не верьте тем, кто говорит: «Захотелось уколиться, – попей пивка, и все пройдет». Поверьте, нашему печальному опыту – рано или поздно вы окажетесь там, где были. Говорят, что наркомания не излечима, но мы нашли простой выход из тупика, в котором оказались – выход этот только в полной трезвости. «НАРКОМАНИЯ ПОБЕДИМА! – так мы говорим на каждом съезде, - но она победима только тогда, когда мы трезвые! И мы снова это заявляем – НАРКОМАНИЯ ПОБЕДИМА!»

Участники V съезда бывших наркоманов  
г. Нижний Тагил, 24 февраля 2001 года.

## **ИСПОВЕДЬ**

В субботу в Нижнем Тагиле был 5 съезд бывших наркоманов. Я вот что хочу сказать, когда я вышел выступать, во мне где-то внутри что-то перевернулось, такое чувство, что я будто оттаял. А когда я стал говорить о матери, к горлу подкатил комок, так что я не мог говорить и даже чуть заревел, со мной это вообще впервые было за многие годы. Не помню уже, когда и плакал, может только в детстве.

И вот, когда я все рассказал, мне так легко стало, как будто мне простили много грехов. Сейчас замечаю за собой, что на окружающий мир смотреть стал совершенно иначе. Я обязательно буду на следующем съезде, да и всем советую, не только быть, а главное выступать. Никогда не думал, что это выступление так перевернет мою жизнь.

Валентин.

## **Работа с мыслью-ГОНОм**

Мы с тобой разбирали четыре этапа в работе с помыслом (ГОНОм)

1. Приход мысли
2. Беседа с ней
3. Согласие с ней
4. Действие

Сейчас мы остановимся более подробно на согласии. Итак, ты согласился.

- Проигрыш это?
- Да.
- Окончательный?
- Нет, потому что эта мысль не взяла тебя еще в плен.

Во-первых, ты согласился, но еще действия не последовало, ты еще не укололся, а только согласился. После твоего согласия, ты можешь двояко отнестись к своему согласию. Первое - ты можешь согласиться и балдеть в мыслях. Второе - ты можешь согласиться, но тут же опомниться и ненавидеть себя за это согласие. Для того чтобы не повторять этих ошибок, необходимо говорить об этих мыслях, говорить открыто на клубе или на исповеди. Есть такой прием, от нападения этих мыслей - читать вслух молитву или основной текст. Мы с тобой снова усиливаем таблицу.

### Ступень № 7. Молитва.

Твоя задача научиться в минуты опасности обращаться за помощью к близким, любимым, к Богу. Нас никто не учил этому, хотя научить должны были сразу, как только мы научились говорить слово «мама». Учись этому, научи своих родителей и своих будущих детей. Знай, что ни одна просьба о помощи не остается не услышанной. Но ты скажешь: «Я не умею молиться!?» А тебе и не надо уметь, надо только обратиться за помощью.

## Молитва новичка

Как я устал повторять бесконечно все то же и то же,  
Падать и вновь на своя возвращаться круги...  
Я не умею молиться, прости меня, Господи Боже,  
Я не умею молиться, прости меня и помоги.

### Как научиться молиться?

Ты это можешь сделать сейчас. Как? Обрати свои мысли вверх, на небо и попроси у Бога то, что тебе надо. Сделай это прямо сейчас. Говори простыми словами, как ты разговариваешь с людьми, которых ты уважаешь. Молитва, это и есть обычный разговор. Прекрати сейчас чтение, устрями свой мысленный взор ввысь и начинай молитву...

#### МОЯ МОЛИТВА

Итак, ты помолился, попробуй записать молитву, которую ты произносил. Молитвы в основном бывают четырех видов:

1. **Молитва просьбы** о чем-то: «Господи, помоги мне бросить колоться», «Бог помоги мне справиться с ГОНом...», «Я прошу простить меня...»
2. **Молитва исповеди и покаяния**: Я тогда-то сделал грех\_\_\_\_\_, я каюсь в том-то...
3. **Молитва благодарения**: Я благодарю Тебя за то-то, спасибо Тебе за...
4. **Молитва хваления или восхищения**: «Ты великий и милосердный...»

Ты скажешь, а как же я буду представлять себе Бога? Если ты христианин, то можешь представлять Христа так, как Он изображен на иконе. Но пытаться в своем воображении представить Бога было бы ошибкой, потому что Бог безграничен и бесконечен, а мы не можем себе представить бесконечность. Ты можешь сказать: «Я не могу Тебя представить, но я верю, что Ты есть, помоги мне обратиться к Тебе такому, какой Ты есть на самом деле, а не каким я себе Тебя представляю...». Обращаясь к Богу, ты должен обратиться к нему от своего истинного я, от того, кто ты есть на самом деле. Например, ты с друзьями один, с родителями другой, в тюрьме третий. Но т.к. сложно понять в каких ситуациях есть я на самом деле, ты можешь так же просто сказать: «Я открыт перед Тобой, ибо Ты знаешь меня лучше, чем я себя. Помоги мне понять, кто я есть на самом деле и покажи мне, каким Ты хочешь видеть меня...»

### Кто я? Наркоман?

До этого дневника, ты писал(а) дневник наркомана. Но наркоман - это человек, который запрограммирован, имеет привычку к наркотикам (ГОН), потребность в них и употребляет их. Если ты все еще употребляешь, ты наркоман. А если нет, тогда кто ты? Многие именуют себя бывшими наркоманами. Но если быть более конкретным, то ты можешь быть воздержанником (см. дневник № 3) или сознательным трезвенником. Но между этими понятиями есть еще один термин, благоразумный трезвенник - это человек, избравший трезвость на основе малого объема знаний. (Более подробно об этом читай Г.А.Шичко «Как стать сознательным трезвенником»). Если ты прекратил употреблять наркотики, пить спиртное, курить сигареты и накуриваться (марихуана, шала, сигареты - это тоже наркотик, поэтому решай с ними тоже). Если ты сменил ложные убеждения, то

можешь быть либо сознательным, либо благоразумным трезвенником. Или если не сменил этих убеждений - воздержанником. Напиши, кем ты будешь считать себя в будущем.

### **Работа по 13 пункту дневника**

Это и есть твое будущее. Когда ты подходишь к этому пункту, не торопись и спроси себя: «На какое время я решил(а), на какое время я смогу не колоться?» Итак, спрашивай себя каждый день. Желаем тебе выйти на 10-ю ступень.

**Будущее нашей планеты зависит от тебя - наркоман!**

### **ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ**

**Внимание!** Решение это не принимается насильно. Написать: «На всю жизнь!» – очень легко. Решение это принимается неосознанно. Все мы, кто принимал такое решение, **ВДРУГ** в какой-то день **ПОНЯЛИ!!!** что колоться мы уже больше не будем. Мы выросли из наркомана, как ребенок вырастает из песочницы.

**Внимание!!!** Мы обращаемся к тебе – наркоману, который работает по этой программе. Пока ты не поймешь, что принял это решение, нельзя прекращать работу над собой. Но решение это ты все равно примешь, если будешь работать над собой. Решение это ты принимаешь даже без особых усилий с твоей стороны.

### **Вопросы к дневнику № 34**

**Внимание работающим по программе! Не прекращай ходить в клуб**

1. Опиши, каким ты себя представляешь в будущем?
2. Напиши, какой молитвой ты молишься сейчас.
3. Научился ли я обращаться к Богу, к какому Он есть на самом деле?
4. Кем ты сейчас считаешь себя из предложенных терминов?
5. Как я считаю, кто я есть на самом деле, если в разных ситуациях я бываю разным?
6. Часто ли ты в мыслях соглашаешься уколоться?
7. Объясни, как надо работать по 13 пункту дневника?
8. Как ты считаешь, принял ли ты окончательное решение бросить колоться?
9. Напиши письмо своему будущему другу.
10. Что я думаю об обращении V съезда бывших наркоманов?
11. Ответь на вопросы обязательного дневника. Формулы 9 раз.