APRIL

Empatiens energi

Genkendelsens, troens og håbets ordløse sprog, som vi kalder empati, skabte den atmosfære, hvor vi kunne mærke tiden, føle virkeligheden og genkende åndelige værdier, som de fleste af os for længst havde mistet.

Basis tekst, kapitel 8, "Vi kommer i bedring"

For nogle af os, kommer vores første mærkbare møde med en magt større end os selv, gennem andre addicts i bedring. Vi finder den i ånden, der er i NA-fællesskabet. Mange af os mærkede det endda, før vi tog springet og gav afholdenhed en chance. Vi mærker denne energi, der er ulig noget vi før har oplevet, noget andet sted. En addict beskrev det således: "Jeg følte mig sært forbundet med disse vildt fremmede, og det virkede, som om de kendte mig, forstod mig, og virkelig bare gerne ville hjælpe."

At sætte ord på dette fascinerende *noget*, er i bedste fald svært og rummer risikoen for at blive hurtigt forældet, da ordene til at beskrive det ændrer sig med tiden. Vores forgængeres forsøg på at forklare det, kan i vores ører lyde mærkeligt i dag. Det er svært at fange essensen af det ubeskrivelige, med ord. Havde vores fransktalende fæller skrevet, "Vi kommer I bedring", havde de måske skrevet, "je ne sais quoi," hvilket, direkte oversat betyder, "jeg ved ikke hvad", men det betyder noget mere end det direkte oversatte. Som Basis Tekst minder os om, "problemet med litteratur er sproget."

Helt sikkert er atmosfæren af bedring, vi finder i NA, uhåndgribelig. Måske er det for kosmisk eller mystisk at nedfælde en beskrivelse, der kan bestå for altid og i enhver oversættelse. Alligevel er det undertiden brugbart for gruppen og i service at tale om, hvordan vi understøtter eller skaber en atmosfære af bedring. De fleste anser empati som en hovedingrediens.

Måske skiller empati sig ud som vigtig for vores atmosfære til møderne, fordi den er en kvalitet vi hidtil har manglet i vores liv. Alligevel er det, som om vi genkender og reagerer på empatien, som var den en savnet ven. Langt de fleste har ikke meget empati tilovers for aktive addicts; men de har ikke været, hvor vi har været. NA er anderledes, og gudskelov for det.

Jeg vil lytte med mit hjerte i dag og have empati med mine fællers kampe og sejre

② april

Et åbent sind er livreddende

Åbensindethed giver os mere og mere selvindsigt, mens vi gennemgår den endeløse proces af overgivelse, gøren status og forandringsvillighed.

Livet som Clean, *kapitel 1, "Indledning"*

"Et lukket sind er en dræber!" Et medlem funderede over ideen om, at et sind, ligesom en faldskærm, ikke fungerer, hvis den er lukket: "Når vi springer ud i bedringen, trækker vi i faldskærmslinen i en impuls af overgivelse, med en vis mænge af mod og tro."

At forblive lukket I vores sind, gør os sløve, forsegler vores hemmeligheder og fastlåser vores dårlige vaner. Det ekskluderer andre, deres perspektiver, deres indsigter og deres medfølelse. Når vi har modstand mod åbensindethed, kan lyset ikke komme ind og vi bliver hæmmet som mennesker. Vi kan ikke se ærligt på os selv. Der er ikke plads til nye perspektiver. De kan simpelthen ikke komme igennem vores skjold af vrede og fornægtelse, og vi ender i ensom isolation.

At blive og forblive clean I NA gør, at vi tør åbne op for de sider af os selv, vi umiddelbart hellere ville lade forblive skjult. Når vi forbereder os til, at engagere os i de tolv trin, bliver vi nødt til, at holde øje med vores tilbøjelighed til at lukke vores sind. Igennem denne proces af selvransagelse, der er mulig for os alle, lirker vi det lukkede sind op, så det kan åbne sig til en ny måde at leve på. Vi udforsker vores fortid, så vi kan holde op med at flygte fra den og give slip. Vi vurderer vores utilstrækkeligheder og styrker for at kunne se os selv klart og søge balance. Vi gør det godt igen og undgår at begå de samme fejl i vores relationer. Ligesom vi åbner vores sind, åbner vi vores øjne, vores hjerter og vores arme og hjælper andre med at søge den forandring, vi også selv søgte.

Denne proces ender imidlertid ikke – medmindre vi stopper med at deltage i den. Vi ankommer ikke i en tilstand af åbenhed og velvære eller forbliver der. For at blive ved med at udvikle os, bliver vi ved med at have tillid til åbensindethed. Medlemmet fortsatte: "Vores fødder rammer jorden for en kort bemærkning, men livet vil have os tilbage i flyet så hurtigt som muligt. Og så bliver vi nødt til at tage springet og trække i linen igen, hvis vi vil blive ved med at vokse". At vedligeholde åbensindethed, også med mange års cleantime, forhindre os i at blive rigide og fra at bygge mure vi ikke kan se over og hjælper os med at navigere i nye situationer og i de udfordringer som opstår.

Hvor i min bedring kan jeg være mere åbensindet? Hvem eller hvad har jeg modstand mod i dag? Hvilken rolle spiller dette åndelige princip i det trin jeg arbejder med? Hvis jeg har stoppet min selvudvikling, hvad skal der så til for at jeg tager springet og trækker i linen, så min faldskærm kan folde sig ud?

april ③

At miste og finde os selv i service

Vi lærer, hvem vi er, i det øjeblik vi glemmer os selv for at hjælpe andre.

Livet som clean, kapitel 2, "Forbindelsen til en højere magt"

Før vi kom til NA, drejede alt sig om, "at finde måder og metoder til at skaffe mere". Ved sjældne lejligheder, når en følelse kom op til overfladen, fik vi den hurtigt slukket, ved at tage noget mere. Denne vane med at søge uden for os selv, for at fixe det der er indeni, følger med os ind i bedringen. Vores selvransagelse afslører, hvordan vores frygtbaserede defekter kommer i spil, når vi forsøger at beskytte os selv eller ønsker at undgå ubehag. I stedet for at prøve at kæmpe for at blive lykkelige, lærer vi at tage det roligt og være stærke. At give tid og plads og endda acceptere uvished. Selvom vi nogen gange alligevel bliver fristet til, at kontrollere og manipulere eller forsvinde hen i enhver form for distraktion, forsyner service os med et sundere alternativ.

Service giver os muligheden for at komme ud af hovedet og ind i handling. Uanset om det er at stille stole op, eller tale med nykommeren, bringer service os ind i nuet. "At være lige her, lige nu, er så befriende" sagde et medlem. Selv når vi går igennem de værste storme, fastholder dét at tjene andre os i nuet.

Service kan få det bedste frem i os. Det hjælper os med at finde frem til hvem vi er, eller hvem vi ønsker at være. Vi dukker op, er der for hinanden og udfører vores forpligtelser, uanset hvad der ellers foregår i vores liv. Vi bemærker, vi bliver pålidelige og er en man kan regne med. Vi praktiserer medfølelse og bliver medfølende. Vi lytter uden at bedømme og bliver mindre dømmende. Et medlem huskede, "Jeg tog en nykommer under min vinge, stålsat på at hjælpe hende. Mit eget liv blomstrede og jeg blev den bedste version af mig selv, alt imens jeg var der for hende".

Det sker hele tiden omkring os. Vi sætter vores egne bekymringer til side og hjælper andre, og vi bliver mindet om vores styrke. At spørge, "Hvordan kan jeg hjælpe?" fremelsker en god karakter. Vi finder selvtillid, tilfredsstillelse og de bedste sider af vores identitet, når vi tjener.

Jeg vil lade mine handlinger, gennem service, guide mig væk fra selvcentreret tænkning og frisætte mine bedste kvaliteter. Jeg vil tilsidesætte mine egne selviske interesser og opbygge en praksis af åndelige principper.

④ april

Harmonien mellem Trin Elleve og Tradition To

Sammen søger vi vores Højere Magts vilje og styrken til at udføre den. Vi ved hvordan det føles at være i harmoni med den samvittighed.

Vejledende Principper, Tradition 2, "Til medlemmer"

Der er en forbindelse mellem den forbedrede bevidste kontakt vi som individer søger i Trin Elleve og den kollektive samvittighed, som kan udtrykke sig i beslutningsprocessen i grupper, ifølge Tradition To. Når vi er åndeligt trænede, er det lettere at blive en del af gruppesamvittigheden. Det viser sig at når vi søger efter vores Højere Magts vilje for os selv, bringer det os et sted hen hvor vi kan trække på det samme i vores NA-grupper.

Vi kommer i bedring med tiden, ikke på et øjeblik. På samme måde tager det tid for vores åndelige opvågnen at folde sig ud. I Trin To kommer vi til at tro på at en Højere Magt kan genskabe vores tilregnelighed. Vi tager en beslutning i Trin Tre, en beslutning vi genforpligter os til ved at overgive os dagligt og arbejde med resten af trinene.

Når vi kommer til Trin Elleve, er de fleste af os klar til at styrke vores fornemmelse for åndelighed. Vi udforsker forskellige måder at bede og meditere. Vi kommer i en vane med en daglig rutine, som styrker vores bevidste kontakt med en Højere Magt. Vi bemærker resultatet: Mindre støj mellem ørene, mere harmoni i vores samvær med andre.

Som med så mange aspekter af vores personlige og åndelige vækst, øger det at forbedre vores bevidste kontakt, vores evne til at tjene. Vores egoer bliver "justeret." Det bliver mindre vigtigt at vi bliver hørt og vigtigere at vores ord afspejler vores Højere Magts vilje og harmonerer med andre medlemmers, vores samarbejdspartnere, ja selv vores familiers. Vi gør en indsats for at synge efter den samme sangbog, selv når vi ikke synger i samme toneart. Rent faktisk, at synge i harmoni betyder præcis det: Vi rammer forskellige toner, men de supplerer hinanden i takt med at gruppens stemme udvikler sig.

Min deltagelse i livet og i service forbedres når jeg er åndeligt afstemt. Jeg vil ransage min Ellevte Trins praksis og lave de nødvendige ændringer.

Rummelighed, service og tilhørsforhold

Når vi værdsætter hinandens erfaringer og arbejder på at gøre service sjovt, interessant og rummeligt, opdager vi, at der faktisk er en plads omkring bordet til os alle.

Livet som clean, kapitel 7, "Principper, praksis og perspektiv"

Mange af os kommer ind til møderne med manglende sociale evner og er for frygtsomme til at deltage i en gruppeaktivitet. Posterne er besat, så vi kan ikke se der en rolle til os. Eller der er mange poster ledige men vi passer ikke ind, eller sådan tænker vi i hvert fald. Et medlem vi overhovedet ikke kender, er sikre på at vi kan udføre opgaven med at modtage folk når de kommer til mødet, og hjælpe med at finde pladser til dem der kommer sent. Men hvorfor skulle vi ønske at blive involveret? For så vil folk måske forvente at vi møder op og bliver der. *Nåå, det er sådan det fungerer. Det er sådan, de får fat i dig.*

Og det virker. Mange af os starter vejen ind i service i NA, når vi bliver rekrutteret af et medlem der er god til at inddrage andre. Måske bliver vi tiltrukket af deres entusiasme for service, endda en smule fascineret over hvad der får NA til at virke uden for møderne. Nogle af de medlemmer, der laver service, virker som om de virkelig nyder det. Måske er det ikke så kedeligt eller alvorligt som det lyder. De spørger os om at hjælpe med en særlig opgave, bemærker vores evner på dette område, og foreslår os at gå ind i en komité. I denne komité er de inkluderende og spørger os for eksempel om vi tror det at løse opgaverne på denne måde eller en anden, vil hjælpe til at bringe budskabet godt. Vi bidrager så godt vi kan, og snart bliver service "de" til "vi." En plads ved bordet er blevet skabt og vi sidder på den.

Vi har brug for hinandens erfaringer med trinene for at komme i bedring, og vi har brug for hinandens mangfoldige idéer, perspektiver, evner og viden, for at vores grupper og aktiviteter fungerer, og fungerer godt. Når vi har et bredere udvalg af stemmer, lærer vi mere. Vi får værdi ved at forøge vores forståelse og empati, for mennesker der er nye i vores gruppe og service. Vi ender med at gøre ting vi aldrig har gjort før. I service slår vi kræfterne sammen for at skabe noget for andre, deler vores rejse, deler pladsen og deler opgaven.

At inkludere andre hjælper os til at høre endnu mere til.

Hvordan inkluderer jeg andres perspektiv i mit servicearbejde? Hvad kan jeg gøre i dag for at give plads ved bordet til et andet medlem?

⑥ april

Åndelighed i enkelthed

Når vi lader åndelighed være enkel og ligetil,
giver vi den lov til at være universel.

Livet som clean, kapitel 3, "Åndelighed er praktisk"

Addicts har en evne til at komplicere ting. At finde en åndelighed der virker for os er ingen undtagelse. Åndelighed er centralt i Narcotics Anonymous, og hvad det betyder, er helt op til hver enkelt af os. Vi engagerer os i en personlig rejse af opdagelser. Trinene hjælper med at definere og udvikle åndelige forbindelser, og vi frigør os selv til at leve i overensstemmelse med vores overbevisninger.

Mange af os opdager at "gennemskue hele den der Højere Magt ting kan være et livslangt projekt," som en addict udtrykte det. "Jeg var i stand til at høre budskabet og modtage bedringens gave, uden at melde mig ind i nogen specifik trosretning. Hvilken lettelse!"

Nogle af os må afprøve mange trossystemer, konventionelle og alternative. Vi finder måske en der passer godt, eller måske afskriver vi et par mulige veje. En buffet tilgang – lidt af det og lidt af dette – passer mange os.

"Jeg erkendte at mine anstrengelser med at definere min åndelighed begrænsede mig og satte grænser for hvordan min Højere Magt virkede," delte et medlem. "Da jeg holdt op med at sætte grænser, begyndte jeg at opleve min Højere Magt alle steder. Den er alle og alting – den bare *er*."

Det bånd vi deler med andre addicts i bedring er både enkelt og åndeligt. Trinene hjælper os med at forstå os selv, og det gør det lettere at blive forbundet med andre. "At bekymre mig om andre medlemmer hjælper mig," delte et medlem. "Jeg bemærker når lyset kommer tilbage i en nykommers øjne, og det er et af de smukkeste gaver i bedringen for mig." Mange af os tilgår åndelighed som et praktisk redskab. Vi ved at når vi kommer til et møde, føler vi os mindre alene. Når vi laver service, tænker vi mindre på os selv. Når vi giver et kram til et andet medlem, føler vi kærlighed. Disse enkle åndelige handlinger er hjertet i vores program for bedring.

Jeg vil være forbundet med andre medlemmer i dag og værdsætte den enkle åndelighed i disse forbindelser.

Sårbarhed lærer os tillid

Hver gang vi kommer ud, hvor vi ikke kan bunde, og opdager, at der er nogle, der vil hjælpe os, øges vores tryghedsfornemmelse og tillid.

Livet som clean, kapitel 5, "Fællesskab"

At arbejde med Trin Fem med en sponsor kan føles som at stå nøgen. Vi samler nok ærlighed, ydmyghed og mod til at indrømme den sande natur af vores fejl. På trods af vores overbevisning om at vi gør det rette, kan det at dele vores selvransagelse få os til at føle os udstillet. At være sårbar kan være en uvirkelig tilstand for addicts; det river vores omhyggeligt konstruerede forsvar ned. At dele vore status er en tillidshandling. For mange af os, kan dette være første gang vi afslører os selv fuldstændigt for et andet menneske.

Uanset om vi har år eller dage clean, er der værdi i at dele vores kampe og vores sejre med andre medlemmer. At være ægte og nogle gange hudløse, skaber muligheder for andre til at forbinde sig til os. At dele fra hjertet vækker simpelthen genklang. Vi bliver ofte ydmyge af at mærke venligheden fra vores fæller, som støtter os når vi er mest sårbare.

Hver gang vi løber en risiko, åbner op og bliver mødt med kærlig støtte fra andre medlemmer, forstår vi styrken i sårbarhed dybere. "Jeg ser på denne form for sårbarhed som det følelsesmæssige modsvar til et tillidsbrud," delte et medlem. Hver gang vi vover at vise sårbarhed i vores handlinger, øges vores følelse af at være tryg i vores relationer.

Jo mere vi praktiserer forbindelse til andre medlemmer, jo mere føler vi os hjemme i NA.

Jeg vil udfordre min gamle overbevisning omkring tillid. Jeg vil presse mig selv ud af min komfortzone, for at praktisere sårbarhed og tillade andre medlemmer muligheden for at være der for mig.

⑧ april

Lytte efter bedste evne

Aktiv lytning er en form for meditation. Nogle af de vigtigste budskaber kommer fra de mennesker, hvor vi mindst venter det.

Livet som clean, kapitel 3, "Bevidst kontakt"

Udtrykt helt enkelt, kan vi sige at bøn er som at tale til vores Højere Magt og meditation er som at lytte. Uanset hvilken metode vi bruger, er målet det samme: Vi udvikler en bevidst kontakt. Disse ord er vigtige. Kontakt refererer til den forbindelse vi opbygger gennem bøn og meditation. Bevidst indebærer at vi har en hensigt med vores indsats – vågne og opmærksomme, har et formål og handler velovervejet. Ifølge et medlems erfaring: "Meditation skærper mit fokus og beroliger mit sind. Jeg kan give slip på de tanker der er lige nu. I det øjeblik er jeg mere åben for at snuble over det jeg har brug for, ofte fra uventede kilder. Jeg praktiserer denne tankegang, mens jeg bevæger mig gennem dagen. Min forbindelse – med andre og min Højere Magt – har gavn af det."

Det er ofte lettere at forblive åben overfor budskabet, når vi ser bort fra vores holdninger til den der taler. "Hvis jeg lytter med hjertet, forhindrer jeg mine tanker i at forstyrre," delte et medlem. "Min bedring er blevet styrket af folk der ikke så ud til at følge deres egne råd, og tak for det. Jeg ved aldrig hvem der kommer til at redde mit liv." Empati og opmærksomhed hjælper os til at lytte med et åbent sind, overveje forskellige synsvinkler og være modtagelige for budskabet uanset kilden.

Andre minder os om at lytte med mere end vores ører. Det er et gammelt udtryk i døveverdenen, at hørende mennesker er følelsesmæssigt handicappede fordi de gemmer sig bag ord. "Vi kommunikerer med alt hvad vi indeholder," forklarede et medlem. "Tegnsprog lærte mig at være nærværende, modtagelig og åben – psykisk, fysisk og åndeligt – overfor denne udveksling af energi." Vi kan alle søge at kommunikere på en sådan forbunden, instinktiv måde; gøre vores bedste for at lytte efter genklangen og ikke bare lade ordene sige det hele. Når vi lytter bevidst efter det, kan vi lade et budskab skubbe os i en retning, forme en beslutning eller gøre den næste rigtige handling tydelig.

Jeg vil bevidst lytte efter bedste evne – med tanke, krop, hjerte og sjæl – og være åben overfor budskaber fra uventede budbringere.

At overgive os til Tradition Tre

At finde tålmodigheden og tolerancen til at acceptere de medlemmer, som vi har svært ved ikke at bedømme, er en øvelse i overgivelse, accept og ydmyghed.

Vejledende Principper, Tradition 3, "Til medlemmer"

Addicts har en tendens til at føle sig dømt. Sandsynligvis er det fordi vi kan være temmelig barske i vores meninger om andre. Mens sladder og nedsættende tale til andre, måske gav point i vores gamle liv, kan det være defekter der genopstår i vores bedring hvis vi ikke er årvågne. De kan forgifte vores syn på livet, ødelægge relationer og jage medlemmer væk fra fællesskabet. Tradition Tre gør det klart, at der er én – og kun én – forudsætning for medlemskab: Et *ønske* om at stoppe med at bruge.

Når det handler om de spritnye medlemmer, virker det til, at vi forstår det. Empati for nykommerne opstår let, fordi vi alle har stået i den position. For mange af os, er det sværere at tilsidesætte fordømmelsen af de såkaldte "kroniske tilbagefald". Så husker vi ham der. Der var inde og ude gentagende gange igennem årene – og så pludselig var der noget der klikkede. Han stoppede med at bruge og blev ved med det. Eller vi husker det andet langtidsmedlem, som aldrig fik meget samlet cleantime. Da hendes mor talte til hendes begravelse, takkede hun NA for at have givet hendes datter den bedste tid i hendes liv. Vi kan ønske at alle kommer og bliver, men det er ikke en forudsætning for medlemskab.

Fordømmelse af, og forventninger til, folk med betydelig cleantime kan også bringe dem til at føle sig isolerede. NA er et program der skal leves. Vi har alle brug for et sted hvor vi kan dele vores livs kampe, tab og fejl, for at kunne overleve dem clean. Gudskelov bliver vi med tiden mindre bekymrede over hvad andre tænker om os. "Andre medlemmer anbringer mig på en piedestal, men det er ikke mit ansvar at komme ned," delte en oldtimer.

Når vi virkelig lever i overgivelse, vil vi mønstre en del mere tålmodighed og tolerance overfor vores fæller, uanset deres cleantime. Vi overgiver os til Tradition Tre og giver slip på alle andre krav til medlemskab, som vores sygdom må have opfundet.

Jeg vil give slip på min fordømmelse og overgive mig til Tredje Tradition, ved at byde ethvert nyt medlem velkommen – hvad gang det end måtte være – og ved at takke en oldtimer for at fortsat at dukke op og være ærlig.

⑩ april

At se åndeligheden i vores spejlbillede

Det er gennem menneskene i vores liv, at vi oplever åndeligheden. Vi ser forandringens mirakel i andre, og de reflekterer vores egen forandring tilbage på os.

Livet som clean, kapitel 5, "Forhold"

Omgangskredsen vi havde som aktive var ofte baseret på, at det kunne betale sig eller andre skjulte motiver. Vi stolede stort set ikke på nogen, og satsede på manipulation for at få hvad vi havde brug for. Det er ikke så underligt at mange af vores venskaber var meget kortvarige. Benægtelse afskar os fra at erkende den ødelæggelse, vi påførte vores relationer.

Da vi indrømmede at vi er magtesløse over vores addiction i Trin Et, begyndte vi at opdage fordelene ved at være ærlig overfor os selv. Opmuntret af dette, begynder vi at praktisere ærlighed i vores nye venskaber i bedring.

Ved at danne virkelige venskaber, åbner vi vejen til åndelighed. Den gør det muligt at anskue vores liv fra flere vinkler. Vi kan afbryde lyden fra vores indre kritiker og værdsætte at vi indeholder nogle af de samme kvaliteter som vi beundrer hos andre. Som et medlem skrev: "Du er eller ønsker at blive som de mennesker du omgiver dig med." Som andre medlemmer i vores støttende netværk, stræber vi efter at få et bedre syn på livet. Deres spejl tilbyder os et billede af hvem vi er nu og hvem vi bliver. I dag er vi ikke alene.

I takt med at vi fortsætter i bedringen, opbygger vi trofaste relationer og styrker vores støttende netværk. Nøglepersoner i vores liv kan forsyne os med et ærligt spejlbillede af vores karakter. De gør det muligt for os at erfare åndeligheden ved at se os selv med deres øjne. Vores evne til at anerkende vores egne fremskridt og åndelige vækst, er bevis på at vi ser verden og os selv tydeligere. Det kan være en daglig kamp at se os selv som vores fæller ser os, hverken bedre eller dårligere, men vi er klar til denne udfordring.

Jeg vil gøre en indsats for at se mig selv mere klart i dag. Jeg vil omgive mig med mennesker jeg elsker og respekterer, og lade dem give mig et ærligt spejl af mine fremskridt.

Styrken i venlighed

Den viden, vi får i NA om at dele og drage omsorg, bede om hjælp og tilbyde det, vi har at give, er kraftfulde redskaber, som vi også kan bruge uden for fællesskabet.

Livet som clean, kapitel 4, "Handicap"

Før vi kom til NA, havde mange af os ingen anelse om vores behov, og endnu mindre om andres. Vi afviste måske hele ideen om at behøve hjælp, have brug for andre mennesker eller at der skulle være nogen i vores liv, der trængte til støtte. At identificere vores behov – ud over det næste fix – ville kræve selvransagelse. At kigge indad lød skræmmende. *Der er uhyrer,* som i forhistoriens uudforskede lande. Andre af os fornemmede et tomrum inde i en dyb brønd af uklar længsel. Vi klamrede os til de få mennesker der var tilbage i vores liv, i håb om kærlighed affandt vi os med sex.

Bedring indbyder os til igen at blive en del af menneskeheden. Vi lærer at udtrykke hvad vi tænker, hvad vi føler og hvad vi har brug for. At være en del af et NA-fællesskab, der ser efter hinanden, er en sand styrke i vores liv. At give og modtage venlighed knytter vores sociale netværk sammen, både på møderne og udenfor. Vi har gavn af andres venlighed og nyder den gode følelse vi får ved at give tilbage. Det styrker vores menneskelighed og vores ydmyghed når vi erkender at vi hverken er bedre eller værre end vores fæller. "Bare en addict blandt andre der gør mit bedste for at forblive clean og gøre det godt" som et medlem udtrykte det.

Et fokus på at praktisere venlighed medvirker til det "bedre syn på livet" som vi stræber efter, bare for i dag. Vi opdager tydeligt muligheder for at hjælpe, når vi bestræber os efter at være venlige. Som et medlem skrev: "At rejse mig og overlade mit sæde til en ældre buspassager, befriede mig et øjeblik fra mit selvoptagede fængsel. Hvis jeg ønsker at have det godt, er venlighed ikke nogen dårlig indsats". Vi bliver den gode nabo der rydder lidt mere sne væk end vi skal, forælderen der bager småkager nok til hele klassen, gæsten der insisterer på at vaske op eller medarbejderen der genopfylder kontorets slikskål.

Hvis vi kan skubbe nogle gamle ideer omkring uafhængighed og selvstændighed til side, kan vi praktisere venlighed selv når vi spørger om hjælp. Vi kender den gode følelse ved at hjælpe andre, at have brug for hjælp og ikke bede om det virker nærmest selvisk. Vi gør os ydmyge, spørger efter det vi har brug for, og åbner for at lade andre være venlige.

Jeg vil bidrage med noget venlighed til mine omgivelser, når jeg deler et smil, giver en oprigtig kompliment, eller beder om hjælp i dag.

⑫ april

Praksis og ”Gud tingen”

Nogle gange er det nok bare at vide, at andre NA-medlemmer tror, og at deres tro hjælper dem til at forblive clean.

Bare for i dag, ”En Gud efter vores egen opfattelse”, 23 april

Vi nærmer os ”Gud tingen” – som nogle benævner åndeligheden i programmet – fra forskellige udgangspunkter. Det kan være en voldsom forhindring, en stor befrielse eller noget vi konstant kæmper med. Mange af os har besvær med at identificere trosretning – eller nogen som helst tro – der passer helt til os, mens andre oplever udforskningen af dette som intens og givende. Nogle af os har altid betragtet os selv som troende og finder at bedringen hjælper os til at handle på ordene.

Nogle af os har ingen nævneværdig åndelig tro eller praksis, når vi begynder vores rejse i bedringen. Men vi køber let ind på ideen om en kraft større end os selv. Vi bliver fortalt at det kan være hvad som helst så længe den er kærlig. Gruppen? Naturen? En søgende ”højere bevidsthed”? Intet problem! At bede til en eller flere af disse magter giver god mening for mange medlemmer. Andre af os deler om vores erfaring med at forblive clean uden at være fastlåst af at skulle definere en Højere Magt. ”Når en oldtimer delte om sit fejlslagne forsøg på at skabe en bedste ven med superkræfter, dæmrede det for mig at troen på et guddommeligt eller højere væsen ikke var et krav,” delte et medlem. ”Hvilken lettelse! Ateister forbliver også clean i NA.”

Så er der dem, der kæmper med det hele. Vi tror ikke, men alligevel er vi ikke helt uden tro. Ubegrænsede valgmuligheder forvirrer og frustrerer os. Vi stritter imod ”kærlig”, er besat af selvmodsigelserne i NA-litteraturen, eller føler et pres til at opfinde noget helt specielt. Vi bliver udfordret af et medlems overbevisning om at vi er dømt til tilbagefald uden en Gud (med stort), og et andet medlems flabede attitude til overhovedet at have brug for en. Vi føler at vi *må* tro. Hvad hvis vi aldrig når dertil?

”Du gør det faktisk bedre end du tror,” fortæller et medlem hvis bedring vi respekterer. ”Der er måske slet ikke et sted vi skal ’nå til’. Hvorfor ikke bare gøre den næste rigtige ting og kæmpe videre?” Rent praktisk betyder det at handle i overensstemmelse med vores værdier eller tro – selv når vi stadig kæmper med at afklare dem.

”I nødsfald kan du låne min Højere Magt,” tilbød et andet medlem. ”Måske er det nok at *jeg* tror på noget der holder *mig* clean”. Hvorfor ikke? Vi prøver det – fordi vi kan vælge i NA. Plus, vi behøver en pause fra kampen.

Min tro, uanset hvad den er, er praktisk for mig i dag – så jeg vil praktisere den. Hvis jeg kæmper, vil jeg omfavne det. Intet pres. Bedring er en proces, og det virker.

april ⑬

At finde det håb vi har brug for til at heles

Vi behøver ikke at fornægte virkeligheden for at finde håb eller taknemmelighed. Vi føler det, vi føler, og vi gør alligevel stadig benarbejdet.

Livet som clean, kapitel 7, "At leve vores principper"

Mange af os har haft øjeblikke, hvor vi mistede alt håb, når vi gik igennem noget svært – og en fælle delte, at "følelser ikke er virkelighed" – og vi fik lyst til at rive hovedet af personen. Måske er der mere hjælp – og håb – i dette faktum: Følelser er virkelige og en ting vi lærer i NA er, at vi kan føle dem *og* overleve dem. Vi gør ikke blot dette ved at gribe fat i håbet om at de snart vil ændre sig, men ved at handle på trods af dem. Som en addict sagde det, "vi føler, handler og heler."

Vi handler ved at tage de kendte NA skridt – gå til møder, dele følelserne og lytte til løsninger; lave trinarbejde på emner, så som vores modstand mod forandring; bede og meditere; og flytte fokus til andre og ikke bare vores egen kamp. Og selvfølgelig er der de skridt der passer lige til vores situation. Tab af et job for eksempel, kræver en indsats for at finde et nyt. Psykiske helbreds udfordring kan kræve en aftale med en professionel. Vi tager det kursus vi ikke fik fuldført, eller indleder en livsstilsændring for at forbedre vores helbred. Vi afslutter et ægteskab. Vi bliver med garanti ikke lovet et smertefrit liv i bedring, og nogle gange er skridtene vi skal tage også smertefulde. Håb bygger en bro til lettelse.

Et friskt perspektiv, især et fyldt med taknemmelighed og håb, hjælper os til at heles. Når vi mister det job, vil mange af os bevæge os ned ad vejen med frygt og selvmedlidenhed. At bruge tid på at skifte perspektivet til et med taknemmelighed *(jeg er kommet hertil)* og håb *(der er andre muligheder derude)* – og også tro *(jeg klarer det uanset hvad)* – vil ikke forhindre os i at føle virkeligheden. I stedet vil perspektivet afholde rimelige følelser af tristhed og frygt fra at forvandle sig til ekstrem fortvivlelse eller overdreven angst. Vi venter ikke til frygten, eller stressen, vreden, tristheden, er væk, før vi vender tilbage til stien. Følelserne hænger måske stadig ved, men vi bevæger os, lader forandringen ske, tager endda chancer. Vi heles.

Jeg synes måske ikke om der hvor jeg er lige nu, men jeg kan stadig være taknemmelig. Jeg kan leve med mine følelser ved at arbejde med programmet og stræbe efter at ændre mit perspektiv. Gennem NA, og mine relationer med andre addicts, finder jeg det håb jeg behøver for at heles.

⑭ april

Enhed, ikke ensartethed

Og lige som vi alle har vores egen personlighed, således vil grupper udvikle deres egen identitet, deres måde at gøre tingene på og deres egen specielle måde at bringe NA-budskabet […] I NA opfordrer vi til enhed, ikke til ensartethed.

Det lille hæfte om gruppen, "Introduktion"

Vores verden vokser i takt med at vi kommer i bedring. Når den aktive addictions frygt og isolation letter, kan vi nyde samværet med andre medlemmer. Vi kan blive inspireret til at besøge andre NA-grupper i en anden del af byen eller i en anden del af verden, og vi bemærker de forskellige valg der bidrager til mødekulturen.

Medlemmer samles til møder i beskyttelsesrum, i kirker og i spejderhytter. Nogle grupper stemmer i med oplæseren og siger nogle sætninger højt i fællesskab. Andre gemmer det til slutningen af mødet, når de siger i kor: "Gå ud og hjælp nogen!" eller "Kom tilbage – det virker!" Vi har forskellige måder at byde nykommere velkommen på; vi tilbyder mødelister, telefonnumre, kram og nogle gange endda invitation til samvær efter mødet.

Når vi deltager i et møde, som kører anderledes end derhjemme, bliver vi måske irriterede over strukturen eller adfærden. *De gør det forkert,* tænker vi. Men så er det vi erkender, at det stadig er Narcotics Anonymous. Vi hører oplæsningerne, som vi genkender selv på et fremmed sprog. Atmosfæren af kærlighed og accept er der – og det er det, der virkelig tæller.

Hver eneste gruppe tager mange beslutninger om, hvordan de kan pleje atmosfæren af bedring. Hvordan dette kommer til udtryk, varierer fra sted til sted, selv indenfor den samme by. Tradition Fire beskriver gruppeselvstyre; nu ser vi hvordan dette begreb giver plads til vores kreativitet og mangfoldighed, hjælper os til at favne vores forskelligheder og forblive en enhed.

I dag vil jeg frydes over NA-gruppernes varierende identiteter og det sammenhold, der tillader vores mangfoldighed at blomstre i et samlet verdensomspændende Fællesskab.

april ⑮

Ærlighed bliver naturligt

For eksempel skal vi måske øve os bevidst i at være ærlige. Jo længere vi praktiserer denne øvelse, desto mere ubehagelig synes vi, at uærlighed er – ja, måske er det endda pinefuldt, og vi lægger gradvis mærke til, at ærlighed er blevet mere naturligt for os.

Livet som clean, kapitel 1, "Nøgler til frihed"

I aktiv addiction var uærlighed en naturlig del af, hvordan de fleste af os fungerede i verden. Vi gjorde hvad vi måtte for at forblive påvirkede; at stjæle, være manipulerende og løgnagtige var blandt vores strategier for at nå det mål. Vi var kamæleoner, bedre i stand til at regne ud hvordan andre ville have vi var, end til at være os selv. Vores forskruede opfattelse var, at risikoen ved at være os selv overtrumfede fordelene ved det.

Livslange vaner er sejlivede. I den tidlige bedring oplever vi ofte os selv pynte på vores aktive karriere eller hvidvaske vores fejl. Vi er hurtige til at retfærdiggøre vores adfærd, dadle andre og minimere vores følelser. Nogle af os fortsætter med at stjæle, snyder for at få fremgang, eller fejrer en cleandag der ikke er helt … præcis. Men hver gang vi kommer til et møde, hører vi at ærlighed er essentielt for bedring. Vi ved, at vi lægger i ovnen til et tilbagefald, hvis vi ikke begynder at fortælle sandheden og handle med integritet. Vi hører denne lektion gennem andres historier.

Så vi øver os i at blive ærlige i alt, hvad vi foretager os. Vi identificerer os med andre medlemmer – og de med os – hvilket opmuntrer os til at være mere åbne. Vores sponsor hjælper os til at indse at det at være ærlig, faktisk er løsningen på vores problemer. Vi ændrer vores historier så de passer med sandheden. I takt med at vores adfærd ændrer sig, bliver vi mere trygge med at være ærlige. Den formodede fare vi frygtede ved at være os selv, bliver afløst af gaven ved at deltage i virkeligheden og modtage støtte fra andre medlemmer.

Ligesom alle andre defekter, dukker impulsen til at lyve op igen. Selvom det ikke sker så vanemæssigt, kan uærlighed være det rustne gamle redskab vi griber efter når vi er i knibe. I dag, når der smutter en løgn ud, gør det nas. Vores benægtelse og retfærdiggørelse sårer os. At kende os selv og vores defekter godt, gør det muligt for os at tøve et øjeblik mellem impuls og handling. Vi er i stand til at undersøge denne impuls, tilgive os selv og ydmygt bede om hjælp til at undgå at handle på den.

Når jeg føler det velkendte ubehag i maven af at være uærlig, vil jeg reflektere over det. Jeg vil skifte kurs og handle fordi jeg kender virkeligheden, og sandheden udgør ikke nogen virkelig fare for mig i dag.

⑯ april

At praktisere disciplin

Disciplin er forpligtelse i praksis, et bevis på vores villighed.
Livet som clean, kapitel 6, "Forpligtelse"

På grund af tidligere associationer med afstraffelse, kæft, trit og retning eller ligefrem gammeldags slavearbejde, er disciplin et af de bedringsprincipper, vi er nødt til at genoverveje, når vi bliver clean. Og når vi forbinder disciplin til vores nyfundne værdier om forpligtelse og villighed – og begynder at praktisere vores bedringsprogram – oplever vi positive resultater. Vores liv ændrer sig.

Forbindelsen mellem disciplin og princippet forpligtelse fortjener absolut overvejelser. Vores forpligtelse overfor NA og åndelig udvikling er livsvigtig for det liv, vi ønsker, men disciplin er mere et indre anliggende. Det er i vores hjerter. Vi kan *være* forpligtet eller *bære* en forpligtelse, men er vi disciplinerede omkring denne forpligtelse? Som et medlem observerede: "Vi siger, 'det virker når du medvirker.' Ikke 'Det virker når du tænker, tror eller føler det.'"

Disciplin giver os villigheden til at forvandle vores forpligtelse til handling. Nogle gange stikker forpligtelsen vi handler på ikke særlig dybt, som at følge vores sponsors anvisninger uden at vide hvorfor. Andre gange er det dybere, mere direkte fra hjertet. I begge tilfælde viser vores forpligtelse sig gennem vores vilje til at handle. Når vi aktivt viser vores forpligtelse overfor Fællesskabet – når vi er disciplinerede – virker vores sygdom som værende magtesløs.

Selvom vi stræber efter at anskue disciplin med positive briller, er det ikke altid nemt. Det kræver øvelse. Det *er* øvelse. Disciplin er energien til at bevæge os videre uanset vores sindstilstand. Vi siger *ja* til sponsorship. Vi deltager i vores hjemmegruppe og opfylder vores forpligtelser, fordi vi har sagt vi vil. Disciplin fører os tilbage til vores budskab igen og igen.

Jeg er villig til at forvandle min forpligtelse til handling. Disciplin kræver øvelse og træningen starter nu.

april ⑰

Velvilje for vores fælles velfærd

Ved at praktisere åbensindethed, nærer vi en attitude af velvilje over for andre og bliver villige til at tjene med vores fælles bedste for øje.

Det Virker, Tradition 2, "Anvendelse af åndelige principper"

Før vi fandt bedring, tjente vi helt alene vores egne egoistiske behov. Vi brugte venlighed og gavmildhed som manipulerende redskaber, intet andet. Ideen om at tjene andre, ikke så meget som strejfede vores tanker, når vi rendte rundt og hustlede. Efter at have været clean lidt tid, lærte vi at handle på måder der åbnede op for konceptet om at give vores tid og tjene det fælles bedste.

Vi begynder med at handle os frem til en anden måde at tænke på. Det betyder at dukke op til forpligtelser på trods af de ting der foregår mellem ørene på os for at sabotere det. Uanset hvor lange og udfordrende vores dage har været, kommer vi og laver kaffe i vores hjemmegruppe, hvis det er vores forpligtelse. Vi dukker op fordi det er det rigtige at gøre, på trods af hvilken som helst midlertidig mangel på villighed. Vi husker det som at vi praktiserede velvilje og tjente mødets fælles velfærd ved at gøre det.

Når vi fortsætter med at handle – ofte på trods af vores tanker om det – bliver vi lidt venligere mod os selv og bedre til at acceptere vores egen menneskelighed. Vi begynder at forstå at vores umiddelbare impuls kan føre os på afveje. Vi lærer at stoppe op et øjeblik og kalde på støtten fra vores Højere Magt til at praktisere velvilje.

Åbensindethed hjælper os til at få adgang til ånden af gavmildhed og uselviskhed. Vi taler måske ikke en masse om velvilje, men vi kan se det i vores handlinger og i vores fællers. Andre regner med os, så vi responderer ved at være tilregnelige. "Vi" i NA bliver vigtigere end "mig", som dominerede den gamle måde at tænke og handle på.

I dag vil jeg fjerne dommen over mig selv og andre. Jeg vil tjene den fælles velfærd.

⑱ april

At lede efter vores formål

Når vi søger vores Højere Magts vilje med os, får vi en forståelse for vores formål. Åndelig opvågnen er en proces. Måske er det det, hele processen handler om.

Livet som clean, kapitel 3, "Åndens kreative virke"

Livet før bedringen, var en uafbrudt jagt for at tilfredsstille vores addiction. Vi havde et formål, helt sikkert. Nu da vi er clean, søger vi stadig, stræber stadig, men det vi leder efter og hvordan vi jager det er helt anderledes.

Det kan være umagen værd at spørge os selv lige nu: "Hvad er mit formål i livet?" og bruge et øjeblik til at lytte efter et svar. Måske vil vi skrive om det, dele om det i vores gruppe, meditere over det eller spørge vores Højere Magt direkte. For nogle af os kan svaret komme let, fordi det er noget vi har tænkt meget over. Vi har måske en specifik praksis til at søge viljen af en kraft større end os selv, eller måske er vi komfortable med at improvisere i øjeblikket. Mange andre vil kæmpe med spørgsmålet og med at høre, forstå og sætte ord på svaret. Andre af os overvejer måske dette spørgsmål seriøst for første gang som clean.

Fordi vi er NA-medlemmer, er vi måske af den overbevisning, at vores formål er fastslået allerede: Bringe budskabet om bedring til den addict der stadig lider – og alt andet er udefrakommende navlepilleri. Mange af os tror at NA's hovedformål svarer til vores, men søgningen efter tilfredshed og et liv efter åndelige principper breder sig mere – men hvortil præcis?

I NA taler vi (og læser) en masse om "åndelig opvågnen" – uanset om vi kalder det dét eller ej. De fleste af os kan enes om, at et åndeligt liv handler både om *hvad* vi gør og *hvordan* vi gør det. Måske har "hvordan" endnu flere konsekvenser, fordi vores liv forandres med tiden, på tværs af kultur og rundt i verden. At stræbe efter integritet springer i øjnene her: At være tro mod os selv, samtidig med at vi handler efter åndelige principper. Måske har vi ikke et klart svar, og måske vil det ændre sig igen og igen. Måske er spørgsmålet nok, og vi bliver ved med at stille det.

Jeg er åben for at forfølge noget andet i dag. Jeg ønsker at være mere vågen og hjælpe andre til at vågne også. Ud over det, hvem ved?

april ⑲

At finde selvaccept med Sindsrobønnen

Vi lærer at leve med vores svagheder og utilstrækkeligheder.

Livet som clean, kapitel 1, "En vision af håb"

Mange af os har ideer i hovedet om, hvad vi burde have opnået. Disse ideer kommer måske fra vores familier, venner, samfundet, religiøse baggrunde eller utallige andre påvirkninger. Det er lidt ubehageligt når billedet af den vi tænker vi er og den vi tænker vi burde være ikke harmonerer. At nå et punkt af selvaccept når disse billeder ikke passer sammen kan være udfordrende.

Sindsrobønnen er en stor hjælp her. Der er ting omkring os selv, som vi måske aldrig vil kunne ændre. Hvis vi er meget mindre eller højere end de fleste andre vi kender, kan et ønske eller bønner om at få en gennemsnitlig højde nok ikke hjælpe meget. Ved at tale om vores ubehag med vores sponsor eller andre vi stoler på, kan vi begynde at slutte fred med det.

Så er der selvfølgelig egenskaber vi har det ok med, men som andre omkring os ikke er! "Jeg havde en sans for humor, der oftest medførte at nogle blev offer for joken," skrev et medlem. "Jeg blev ved med at såre folk, men jeg tænkte at hvis de blev mere tykhudede, ville det være fint. Min sponsor foreslog mig at finde måder at joke på, uden at såre folk. Jeg blev først vred, men jeg arbejdede på min humoristiske sans, og folk holdt op med at betragte mig som et stort røvhul hele tiden."

En del af at acceptere vores begrænsninger og ufuldkommenheder, kommer af at finde visdommen til at se forskellen mellem det vi må acceptere og det vi kan ændre. "Det er bare sådan jeg er" er en undskyldning vi ikke længere behøver for sårende adfærd. At tale med andre addicts og få forbindelse til vores Højere Magt kan hjælpe os med at vokse til de mennesker vi ønsker at være.

Nogle dele af mig, er her for at blive, mens andre sider kræver lidt arbejde. Jeg vil bruge Sindsrobønnen til at hjælpe min selvaccept.

⑳ april

Rejsen mod ubetinget kærlighed

Vi møder hinanden med den genkendelse man kun finder hos overlevende af den samme nærmest dødelige katastrofe. Denne delte erfaring bidrager mere end noget andet til atmosfæren af betingelsesløs kærlighed på vores møder.

Det Virker, "Trin Tolv"

De fleste af os var ret langt fra ubetinget kærlighed i vores forsøg på at elske, da vi først trådte ind af døren. Et medlem delte: "Da jeg startede med at bruge, hjalp stofferne mig med at få forbindelse til folk. Jeg ville blive skæv med hvem som helst! Jeg begyndte at vælge folk der stod i vejen for min sygdom fra, og snart var jeg alene."

De medlemmer der byder os velkommen til NA, kender det udtryk af tab og fremmedgørelse vi har; de oplevede de samme følelser som vi gjorde. Vi forstår. For mange af os, er dette vores første øvelse i ubetinget kærlighed: Vi kender hinandens smerte, så vi tilbyder lettelse uanset hvilke forskelle der er mellem os, virkelige eller indbildte. Forskellig politisk standpunkt? Forskellig favorit fodboldhold? Forskellig definition af "fodbold"? Vi ser bag disse forskelle for at se addicten, og vi gør vores bedste for at tilbyde håb. Håbet vi tilbyder er en form for kærlighed. I Narcotics Anonymous, tilbyder vi denne kærlighed uden betingelser, til addicts der søger bedring.

Som Trin Tolv i Basis Tekst nævner: "Mange af os tror at åndelig opvågen er meningsløs, medmindre den ledsages af en øget sindsro og omsorg for andre." Den empati vi føler for andre addicts er den første smag af "omsorg for andre" mange af os får. At arbejde med trin øger vores medfølelse, gør det muligt for os kontinuerligt at fjerne de betingelser vi har i vores villighed til at elske, i takt med at vi bliver klar til dette. Vi stræber efter at elske ubetinget, og selv når vi kommer til kort, er øvelsen god for os.

Selvom rejsen mod ubetinget kærlighed aldrig ender, hjælper medfølelse til at bane vejen. Jeg vil omfavne rejsen med entusiasme i dag.

At udtrykke respekt

Når vi behandler hinanden med respekt, åbner vi døren for en anderledes form for kommunikation.

Livet som clean, kapitel 7, "Principper, praksis og perspektiv"

Udenfor NA, i vores specielle kultur og omgivelser, var respekt ofte noget vi krævede af andre eller følte vi havde krav på grund af vores status eller vores ego. Vores udtalelser omkring respekt havde et formål: Få det på vores måde. Det der betød noget var hvor velformulerede vi var omkring vores overbevisninger, vores villighed til at slås for enhver holdning og evnen til at overdøve andre. Og hvis vi ikke var en af dem med status eller dominans, gav vi normalt efter for andres krav.

Inden For NA, er respekt som et åndeligt princip som intet har med at gøre at få det på vores måde eller overgive magt til de der er styrende. At behandle andre med respekt inkluderer at være opmærksom på hvordan vi kommunikerer – med stemmen, med vores ansigtsudtryk, kropssprog eller vores tavshed – og så ærligt være opmærksomme på hvordan folk hører og responderer på os. "Hvis jeg nærmer mig andre medlemmer med kløerne ude," delte et medlem, "kan jeg ikke blive overrasket over, hvis de reagerer med at slå igen."

Ideelt set fører det til udveksling af holdninger og mere lighed i deltagelse, at praktisere respekt. Udtryk for respekt prioriterer lytten over tale, vores fælles velfærd over selviskhed. Vi prøver at give plads til andre frem for at lukke dem ude. I NA fremmer respekt, tillid, tryghed og velfærd – ikke frygt, skrøbelighed og overdrevne egoer.

Denne synsvinkel kræver en del arbejde – og en del afkodning. For en ting vi må kæmpe imod er vores følelser af overlegenhed, underlegenhed og betydningsløshed. Et medlem der havde været her et stykke tid beskrev sin erfaring: "At arbejde med NA trin har gjort min egen overbevisning mindre skrøbelig. Jeg behøver ikke at forsvare den så voldsomt som jeg måtte tidligere. Og jeg behøver ikke at udtrykke min mening om alt." Bare fordi en anden eller gruppen har en anden holdning end dig, behøver ikke betyde at de tager fejl. Og hvis de gør, er det så en kamp der skal tages, eller kan vi slutte fred og være en del af løsningen?

Hvordan udtrykker jeg respekt for mine NA-fæller i dag? Hvordan er jeg respektfuld overfor mødet, gruppesamvittigheden, overfor Traditionerne og for NA som helhed

㉒ april

Den kreative handling ved at dele os selv

At dele med andre forhindrer os i at føle os isolerede og alene. Denne proces er en kreativ, åndelig handling.

Basis Tekst, kapitel 7, "Bedring og tilbagefald"

Mange af os, selv med cleantime, oplever at stå med problemer eller situationer, som vi ingen ide har om hvordan vi skal takle. For eksempel lige så taknemmelige vi er over at være blevet løsladt fra fængslet, lige så skrækslagne er vi overfor udsigten til at skulle opbygge vores liv udenfor den struktur vi er blevet vant til. Eller når kærligheden til vores partner – som ovenikøbet er en del af den samme hjemmegruppe som os – forsvinder, ønsker vi at komme videre. Men hvordan? Eller vores vejleder på jobbet er aktiv bruger. Vi redder trådene ud for hende fordi vi ikke ønsker hun skal blive fyret. Men presset slider på os.

Skam, ubeslutsomhed og frygt hindrer os i at tale om problemet med nogen. Eller vores ego tager over: *Jeg kan løse dette selv.* Vi har været her før, og ved hvor det fører os hen: Benægtelse, uærlighed, modvilje, isolation. Men vi kan vælge anderledes nu, præcis som vi gjorde med vores addiction.

Hvis vi deler hvad vi går igennem – med en fortrolig NA ven, med vores sponsor eller i vores gruppe – handler vi anderledes, endda kreativt. Vi kan regne med en andens kreativitet til at bringe os i retninger vi aldrig ville have overvejet. Vi skal blot åbne vores sind for deres erfaring og perspektiv.

Andre gange er det handlingen at dele der bringer løsningen. Kreativ åndelig handling kræver at vi har modet til at åbne vores hjerter, for at dele om det der har virket umuligt for os at tale om. I disse tilfælde satser vi på andres empati til at bære os igennem en situation, der ikke har anden løsning end at acceptere den.

I dag vil jeg spørge mig selv: "Hvad holder jeg for mig selv?" og "Hvem kan jeg bede om at dele deres kreative problemløsende evner med mig?" Så vil jeg opsøge denne person og være åben for hvad der afsløres i processen.

Værdien af vores individualitet

Vi er opmærksomme på vores adfærd og vores omgivelser uden at opgive vores individualitet.

Livet som clean, kapitel 6, "At bevæge sig ud over 'social accept'"

At nå bunden betyder forskellige ting for forskellige addicts. Vi kommer til NA med varierende grader af skader, nogle mere synlige end andre. Uanset hvilken tilstand vi lader til at være i når vi kommer her, befinder vi os alle på et afgørende punkt af vores udvikling. Selvom vores hjerne måske prøver at køre rundt med os ved at stille alle mulige komplicerede spørgsmål, starter vores rejse næsten altid med at deltage i møder og forblive clean imellem dem.

Det går op for os, at der er mange af disse folk vi ikke ville have været aktive sammen med – med mindre de havde noget, vi kunne bruge, selvfølgelig; ingen grund til at være uhøflig. Vi kan heller ikke forestille os, at de ville hænge ud sammen som aktive, men så står de her og hænger ud på parkeringspladsen en times tid efter mødet. Det har vi det underligt med. Som aktive addicts troede vi, at vi kunne gennemskue enhver situation og være den, vi havde brug for at være. Men her… hvad? *Er det meningen jeg skal være mig selv? Det lader til at være ideen. Det var pokkers!*

Rent faktisk er det en af vores udfordringer: At regne ud hvem vi er og være det bevidst. I *Det virker – Hvordan og Hvorfor,* læser vi om værdien af vores forskelligheder og den "turbulente livlighed" vi kan opleve i NA. Det lyder rigtigt. Vi blev fortalt, at der ikke er nogen rigtig måde at være en addict i bedring. Dette virker beroligende eller afskrækkende, alt efter vores sindstilstand. Vi stræber efter at være lige så trygge ved vores særheder som nogle af de excentriske oldtimere vi møder. Som dem bliver vi mere trygge med vores egen individualitet og lærer at lade den komme til udtryk på måder, der passer ind i den givne kontekst.

At acceptere at vores værdi ligger i at være os selv, befrier al den energi vi før brugte på skiftende facader. Vi føler ikke længere behov for at gå i et med tapetet eller brænde som den klareste stjerne. Vi bliver os selv, hver af os bringer vores særpræg til den levende helhed. Vi behøver ikke længere passe ind – for vi hører til.

At vide, at min individualitet bidrager til livligheden i NA-fællesskabet,
opmuntrer mig til helt at være mig selv, hvilket jeg vil være efter bedste evne.

㉔ april

Tro og Trin Tre

I Tredje Trin giver troen os evnen til at tage en beslutning og omsætte denne beslutning til handling.

Vejledninger i Trinarbejde, Trin Tre, "Åndelige principper"

Når vi kigger tilbage på den første tid i bedring – uanset hvor nær eller fjern denne tid er – kan vi se hvordan tro inspirerede nogle af vores beslutninger og hjalp os til at handle på dem. Mange af os takker en eller anden form for ubevidst kraft der fik os gennem døren til vores første møde. Vi besluttede at tage imod noget hjælp og fandt vej til Narcotics Anonymous.

Da tågerne begyndte at lette, indså vi at alle vores forsøg på at blive clean ved egen hjælp var mislykkede. Bevidst eller ikke, overgav vi os og gjorde den afgørende indrømmelse i Trin Et. Vi tog endnu et afgørende spring, når vi kom til at tro på muligheden for, at vi kunne forblive clean og få genskabt vores tilregnelighed. Troen på at bedringen, som vi ser virke for andre, også kan virke for os, bragte os til Trin Tre.

Beslutningen om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra en Gud efter vores forståelse, var kolossal stor. Den virkede måske næsten for stor. Andre medlemmer beroligede os: "Du tager blot en beslutning. Du har et helt liv til at finde ud af hvad dette betyder, masser af tid til at øve dig." Så, ok, vi beslutter… hvad så?

Nogle af os hænger fast her eller cykler rundt i de første tre trin, sikre på at vi har trukket en nitte. Vi er heldige – som vi ofte er i NA – når vi sidder til et møde, lidt ukoncentrerede, og hører lige det der kan skubbe os videre: "Handlingen i Trin Tre er Trin Fire." Og så videre.

Troen, vi praktiserer som NA-medlemmer, giver os modet til at tage andre afgørende beslutninger: At skifte karriere, træne mere, blive gift og blive skilt. Når vi bliver trygge i vores bedring, gør troen det muligt for os at stille os selv de svære spørgsmål, som – "Hvad ønsker jeg?" og "Hvad stopper mig?" Tro stabiliserer os når vi tager beslutninger, støtter os når vi baner os vej fremad og holder os ydmyge når vi opdager hvad vi er i stand til.

Tro vil vise sig i mine handlinger i dag, når jeg tager mig tid til at gøre de ting jeg bør gøre og sige de ting jeg skal sige.

Medfølelse over for alle

Jeg har en dybfølt medfølelse med den addict, der stadig lider, hvad enten det er den addict, der sidder i lokalerne hos Narcotics Anonymous, den addict, der stadig skal finde frem til dem, eller særligt, den addict, der har forladt dem og endnu ikke har fundet vejen tilbage igen.

Basis Tekst, Om at komme hjem, "En ny chance"

En af de mest smertefulde erfaringer vi får i bedringen er, at vi rejser på vores egen vej. Uanset hvor meget vi ønsker at hjælpe, tager nære venner eller partnere nogle gange tilbagefald. Sponsees eller andre medlemmer vi har prøvet at hjælpe vælger måske at tage noget. Det samme gælder for medlemmer vi beundrer med betydelig cleantime og nogle gange vores sponsor (som blot er en addict som os) vil lide i lokalerne og holde det for sig selv – og ende med at bruge igen. Smerten vi føler i disse situationer viser sig på mange måder: Sorg, vrede, svigt, forvirring og frygt for vores egen bedring.

Men vi føler også en dyb medfølelse for en anden addict, der lider. Vi prøver at lade denne medfølelse, frem for vores smerte, styre vores handlinger.

NA-medlemmer har forskellige opfattelser af hvordan medfølelse kommer til udtryk. Nogle af os mener, at hvis en addict bruger og ikke kommer til møder, skal kontakten afbrydes. Hård kærlighed. Andre rækker ud til den addict der stadig lider, ud fra troen på at det er absolut nødvendigt at bevare kontakten.

På nogle møder sættes der en tom stol frem, til at repræsentere den addict der stadig lider, og – som en slags fælles medfølelse – en bøn om at denne stol må blive brugt. Den vigtigste ting vi kan gøre er selv at forblive clean, så når tiden kommer, kan vi være der for enhver addict der søger hjælp. Kraften i at være et levende eksempel må aldrig undervurderes. Lige meget hvordan vi dømmer, kan vi alle enes om, at addicts altid skal bydes velkommen på møder, uanset hvor mange tilbagefald de har taget, hvordan de ser ud eller lugter eller hvad vores historie med dem har været. Som Fællesskab er vores opgave at praktisere medfølelse uanset hvad.

Under et øjebliks stilhed på mit næste møde, vil jeg bede for en specifik addict der lider: Jeg er her for dig. Jeg reserverer en plads til dig.

㉖ april

Omsorg for os selv, omsorg for andre

Vi skal udvikle empati og omsorg for andre og give slip på vores selvbesættelse uden at miste grebet om os selv.

Livet som clean, kapitel 5, "Venskab"

At forhandle en balance på plads, mellem omsorg for os selv og omsorg for andre, kræver meget selverkendelse. Det kræver fortsat fokus, dømmekraft og velovervejet handling. At finde den kombination af kærlig gavmildhed ved at hjælpe andre, samtidig med at du vedligeholder passende grænser – det sunde samspil mellem uafhængighed og gensidig afhængighed – er et livslangt projekt for en addict i bedring.

Gennem det arbejde vi gør med os selv, formindskes vores hang til selvbesættelse, i takt med at vores empati for andre har en tendens til at øges. Det der plejede at være egocentreret bekymring for "denne addict" bliver ofte modereret af en ægte bekymring for andre NA-medlemmer. Mange af os smøger ærmerne op og går i gang med at hjælpe nye medlemmer, fordi vi ønsker at de skal opleve den samme lettelse og forbindelse som vi gjorde. Vi har fundet en ny måde at leve og ønsker at dele med dem hvordan vi gjorde det. Fair nok. Men vi kan ende der hvor vi føler at vi skal redde dem og at vi er de eneste der kan det. Vi tager det personligt hvis vores råd bliver afvist. Vi bebrejder – helt misforstået – os selv hvis de ikke forbliver clean.

Dette perspektiv er skadeligt for vores egen bedring, det afspejler en del af den selvbesættelse vi troede vi havde skiftet ud med venlighed. Vi må give os selv noget omsorg – og demonstrere noget ydmyghed, ja endda selvrespekt, ofte ved at træde et skridt tilbage, samtidig med vi stadig er til rådighed for at hjælpe når vi bliver spurgt. At vide hvornår støtte slutter og kontrol begynder kan være en forvirrende proces som vi gentager igen og igen gennem vores bedring. Nogle af os udvikler formidable instinkter omkring dette, og kan støtte andre addicts i processen med selv at erfare.

Jeg kan vise omsorg for andre, samtidig med at jeg viser det for mig selv. Jeg kan hjælpe andre til at finde hvad jeg har fundet i NA, mens jeg bevarer selvrespekten og er pragmatisk omkring min magtesløshed overfor andre.

april ㉗

At stræbe efter balance

Når vi føler værdighed, ændrer vi ikke mening for et godt ord, og vi behøver ikke længere at forsvare os selv mod enhver skygge.

Vejledende Principper, Tradition 1, "Indledning"

Da vi brugte, tilpassede vi os til det farlige og fjendtlige miljø omkring os, ved at udvikle overlevelsesevner. Selv når vi forlader dette liv, bringer vi disse med. Tidligt i vores bedring, kan alt virke som en trussel mod vores velbefindende. Vores respons er ofte at bøje os, reagere per automatik og baseret på erfaringer fra det liv vi ikke længere lever, ikke vores nutidige liv i bedring.

Med tiden opnår vi følelsesmæssig og åndelig jordforbindelse. Balance er kunsten at vedligeholde denne stabilitet. Vi bliver ikke så let slået ud af kurs uanset hvor store bølger der kommer. Vi tiltrækkes mindre af drama, og ser ikke så ofte udfordringer som kriser. Tidevandet kommer og går og vi erhverver, gennem vores egen og andres erfaring, en dybt grundfæstet tro på, at vi kan komme igennem det – at vi vil være ok uanset hvad.

Den følelsesmæssige usikkerhed vi har når vi først kommer til NA, aftager i takt med at vi får indsigt. Hvordan vi ser verden ændrer sig og hvordan vi reagerer på hvad vi ser ændrer sig også. Virkelighedens udfordringer vil dukke op, men vi kan respondere anderledes. Når vi er ubøjelige, er vi lette at vælte omkuld hver gang det stormer. I bedringen lærer vi at rebe sejl, når vi får "visdom til at kende forskel."

Vi bliver mere komfortable med at være den vi er, uden at retfærdiggøre eller forklare vores følelser, tanker og handlinger. Vi slapper af i en ny relation med livet og behøver ikke længere være på vagt, defensive eller proaktive. Gennem Ellevte Trin lærer vi at tage en pause inden vi reagerer. I service kan vi tage valg der gavner NAs fælles velfærd, i stedet for impulsiv handling. Meditation lærer os at sætte farten ned og lytte. Vi behøver ikke fikse alting. Vi er mere åbne overfor verden som den er, og til løsninger vi måske ikke havde forventet. Vi lærer at være fuldt ud tilstede og mindre på vagt. Vi kan være midt i det der nu er.

At være en del af noget større end mig selv, kan tjene som en redningskrans. Når jeg er træt af at svømme, kan jeg læne mig tilbage og flyde. Jeg kan ikke altid se hvad der er under overfladen, men jeg kan stole på min opdrift.

㉘ april

Inspireret til at forstå

Vi begynder at forstå, at andre mennesker har virkelige følelser og at vi er i stand til at såre dem, hvis vi er tankeløse.

Det Virker, "Trin Ni"

Aktiv addiction bringer os skam, og skam føles elendigt. Vi lærte at lukke af for vores følelser og at vende ryggen til vores følelsesmæssige velvære. Før stoffer blev et problem, var de vores løsning. Vores foretrukne tilstand – en stoffrembragt tåge – gjorde det lettere at lukke ned for de irriterende følelser.

Når vi kommer til NA begynder vi at få det bedre; vi begynder at føle *alting* bedre. Tidlig bedring kan virke som en følelsesmæssig rutsjebane, som kaster os fra ukomfortabel til overstadig for hvert bump. Siden det at bedøve vores følelser ikke er en realistisk mulighed, prøver vi så småt at forsøge at forstå os selv og effekten af sygdommen. Trin Et hjælper os til at se hvordan magtesløshed og uhåndterlighed formede alle vores forsøg på at kontrollere vores stofbrug. Vi begynder at identificere vores følelser og sætte ord på vores tanker og følelser. Når medlemmer nikker og ler med genkendelse over det vi deler, oplever vi, hvor godt det føles at blive forstået.

Vi bliver inspireret til at blive mere forstående og empatiske. Vi praktiserer at være betænksomme og venlige, og andre gengælder det. Vi bliver opmærksomme på hvordan vores opførsel påvirker andre. Vi lærer at praktisere diskretion og holde vores uopfordrede meninger for os selv, nogle gange. Dette er nyt. Hvor vi engang var ubetænksomme, lærer vi at tage hensyn til andre ved at praktisere forståelse.

Vi får værdifuld indsigt når vi ransager vores adfærd. De fleste af os opdager at vi har stået på både modtager- og afsendersiden af skadelige følelser. Dette bringer vores forståelse af os selv og andre til et helt nyt niveau.

Vi når til yderligere klarhed i processen med at gøre det godt igen. Vi samler modet og villigheden til at mødes med folk vi har skadet, tage ansvar for vores fejl og ændre vores opførsel. Vi inddrager princippet om forståelse ved at gå gennem vores liv med mere omsorg og opmærksomhed. Fordi vi er mennesker, træder vi ved siden af, men som medlemmer i NA, har vi et program til at holde os opmærksomme og nærværende.

Jeg har et valg om min opførsel i dag. Jeg vælger at være hensynsfuld overfor andre menneskers følelser og mit eget emotionelle velvære. Jeg vil tillade at forståelse får indflydelse på mine handlinger.

Vores villighed gør en forskel

Når vi kommer med åbent sind og villigheden til at yde service, får vi ofte meget mere igen, end vi giver.

Livet som clean, kapitel 5, "Familien"

Et puf fra en sponsor, en længsel efter at blive en del af NA, en sult efter påskønnelse – enhver af disse ting kan være vores første inspiration til at tjene. Uanset hvad der motiverer os, bliver belønningen fra service hurtigt tydelig. Det føles godt at blive en del af den myretue af aktivitet der udfolder sig for at holde dørene åbne og møderne kørende uden problemer. Vi har følelsen af at høre til, når medlemmer af vores hjemmegruppe hilser os ved navn og opfordrer os til at besøge andre møder. Vi byder nye medlemmer velkommen og tilbyder vores telefonnummer og et råd: "Hvis du ikke tager noget, bliver du ikke skæv. Ring til en af os, hvis sygdommen begynder at snakke til dig." Samtidig præsenterer vi dem for andre, som også vil tage sig af dem. Det gør os ydmyge, når vi tænker på, at vores villighed til at yde service kan gøre en forskel for et potentielt nyt medlem. Set med et åbent sind erkender vi, at det allerede har gjort en forskel for os.

Mens grupper forbliver det kraftigste redskab til at bringe budskabet, eksisterer NA-servicestrukturen for at forstærke vores evne til at opfylde vores hovedformål. Medlemmer bidrager til det gode og nødvendige arbejde, der i stort og småt organiseres af serviceorganer. Al den indsats er til for at hjælpe flere addicts med at finde vej til møderne. Vi tilbyder vores tid og kræfter, og oplever at blive mere en del af, mere forbundne og mere i live. Vores villighed til at komme og bidrage, betyder at vores grupper har opdaterede mødelister, at politi og læger kan sende addicts vores vej, at hjemmesider tilbyder de nyeste informationer og at indsatte medlemmer får sponsorer og NA-litteratur.

Vores hovedformål er inspiration til alle disse servicebestræbelser, og mere til. Vi dukker op med den stadig lidende addict i tankerne og det går op for os, at vores generøsitet gør vores byrder lettere at bære. Vores service i NA påvirker, hvem vi er og hvordan vi omgås med verden. Både i NA og udenfor, gør vi kærlige ting for vores familier og lokalsamfund, og får kærlighed tilbage igen. Vores indsigt får os til at blive ved med at dukke op, give tilbage og nyde belønningen.

Jeg er villig til at dukke op og give af mig selv i dag. Det vil holde mig clean og minde mig om den rigdom jeg nyder som resultat af det liv, jeg har fundet i Narcotics Anonymous.

㉚ april

Værdien af regelmæssighed

Når vi går regelmæssigt til møder, lærer de andre os at kende og ser os jævnligt.

Livet som clean, kapitel 2, "Forbindelsen til andre mennesker"

Princippet om regelmæssighed giver store fordele i alle faser af vores bedring, selv om måden de kommer til udtryk på, ændrer sig gennem tiden. I starten plejer regelmæssighed at betyde et møde hver dag i de første 90 dage, som Basis Tekst foreslår. Et sandsynligt resultat af at fuldende en "90-på-90" udfordring, er at komme til at kende og blive kendt af, en hel del andre NA-medlemmer. At gøre os selv synlige på denne måde, viser vores sygdom for folk, som ser den som den er. Den medfølelse, interesse og omsorg vi modtager fra andre medlemmer, er en central del af visheden om at vi ikke er alene, især i den tidlige bedring. Regelmæssighed gør det muligt for folk at kende os og drage omsorg for os, og det kan redde vores liv.

Værdien af at praktisere regelmæssighed ændrer sig, jo længere vi er her. Vores liv bliver bedre og vi bliver i stand til at praktisere regelmæssighed på andre områder: NA-service, familierelationer, venskaber og i andre dele af tilværelsen. De af os, som var i stand til at være fysisk til stede med vores familie og venner, opdager med tiden, at vi kan være mere nærværende der hvor vi er. "Jeg plejede at sende en der lignede mig," huskede en speaker. "Min familie fik besøg af en person med mit ansigt, mine øjne, mit smil. Men bag det var der tomhed. Virkelig at være til stede i NA lærte mig, hvordan jeg har mig selv med, andre steder jeg kommer. Jeg sender ikke bedrageren mere."

Magien i regelmæssighed er mere end bare at dukke op. Kun at slæbe vores krop til møder jævnligt, hvad enten det er dagligt eller en smule sjældnere, vil ikke være nok i sig selv. Der sker noget specielt til vores møder alligevel – vi ser og genkender hinanden bag facaden. Vi hører hinanden dele og vi relaterer; vi deler med andre og fortæller om vores sygdom. Regelmæssighed hjælper os til ikke at isolere os igen, fysisk, åndeligt og følelsesmæssigt. Vores bedring afhænger af dette.

Bare at plante min røv i sædet til et møde vil ikke holde mig clean eller på magisk vis bringe mig i bedring. Men det er et forbandet godt sted at begynde!