

JUNI

I Tiende Trin bruger vi alle de principper og handlemåder vi har lært i de foregående trin, og vi anvender dem konsekvent i vores liv.

Det Virker, "Trin Ti"

Vrede, frygt, skam og modvilje, som vi ikke kigger på, kan bringe det værste frem i os. Karakterdefekter, vi engang finpudsede til overlevelseshæder, står klar til at "hjælpe" os. Det er ikke nogen overraskelse, at de er det første, der popper op, når vi bliver udfordret. Vi har sat vores lid til manipulation, selvmedlidenhed, intolerance, uærlighed, perfektionisme, arrogance og resten af vores defekter så længe vi kan huske. Men nu da vi er i bedring, bliver det mere og mere tydeligt at de ikke passer særlig godt ind i vores nye liv.

De indsigter, vi får gennem Trin Fire til Ni, hjælper os til at se disse rustne gamle redskaber i et nyt lys. Vi er blevet grundigt bevidste om den skade vi har forvoldt i fortiden, har overgivet de aspekter af vores karakter, der skabte sårende ord og handlinger, og har ydmygt taget ejerskab for vores kaos og ryddet op i det. Forståelsen af hvordan vi handlede i fortiden hjælper os på vej i en bedre retning, men det kræver regelmæssig indsats, før vores nye retning bliver naturlig.

Trin Ti vænner os til at betragte vores liv gennem Trinenes briller. Regelmæssig praksis hjælper os til at integrere Trinenes principper i vores liv. Her er et medlems erfaring med at gøre lige det: "Min regelmæssige status er som breve til min Højere Magt. De begynder med 'Kære HM' – det er min påmindelse om, at jeg ikke er alene i denne proces. Derefter noterer jeg den frygt og modvilje, der popper op, de defekter der snakker til mig, og de åndelige principper jeg har brug for at praktisere i stedet for. Jeg slutter med 'jeg er klar til at lade dig fjerne mine utilstrækkeligheder og bane vejen for min kærlige service.'"

Der er selvfølgelig mange måder at praktisere Trin Ti på. Hvordan vi kommer omkring det er mindre vigtigt, end at vi rent faktisk gør det! At reflektere over vores fremskridt hjælper os til at integrere principperne i vores liv og leve i overensstemmelse med vores værdier hele tiden.

Fremmer min vane med selvransagelse balance mellem mine overbevisninger og min adfærd? Hvordan kan jeg integrere Trinen og deres principper i praktiseringen af Trin Ti?

At lære at elske os selv

Vi er begyndt at indse, at Guds vilje med os er evnen til at leve med værdighed, til at elske os selv og andre, til at le og til at finde stor glæde og skønhed i vores omgivelser.

Det Virker, "Trin Elleve"

Når vi er nye i NA, hører vi måske nogen sige til os, at de vil elske os indtil vi lærer at elske os selv. På trods af vores selvcentrering ankommer mange af os til programmet rippet for selvværd og ude af stand til at elske nogen, måske mest af alle os selv.

Med tiden lærer vi at sætte pris på os selv. Lidt enkel egenomsorg fra morgenstunden kan være et godt sted at begynde. Måske reder vi sengen, sætter en intention for dagen eller læser i vores litteratur. I historien "Bare sig ja" i Basis Tekst deler et medlem: "Jeg fandt ud af, at morgenmad er et åndeligt princip. Med ærlighed, et åbent sind, villighed og morgenmad er vi godt på vej."

NA er et praksisprogram som vi bruger i alle områder af livet. Nogle gange betyder det at pleje vores fysiske krop eller vurdere HALT¹ som foreslået i Basis Tekst: "Er vi sultne eller vrede, ensomme eller trætte? Tager vi os selv for alvorligt?" Det er let at glemme, hvordan vores fysiske tilstand kan have afgørende betydning for vores velbefindende.

Kontrasten mellem livet i bedring og livet i aktiv addiction er tydelig. Vi kan opleve taknemmelighed i de enkle goder i bedringen, såsom mad i køleskabet og et trygt sted at spise den. Hvis vi tænker på de morgener vi oplevede før vi blev clean, mindes vi måske, hvordan vi var syge og desperate eller frøs og var sultne. NA-programmet tilbyder os en vej ud af det mørke og ind i dage fulde af muligheder.

Ved at arbejde med trinene lærer vi at elske os selv og vores omverden. Vi opdager måder at tage vare på os selv og behandle os selv med omsorg. Og vi deler den kærlighed med andre, måske ved at fortælle nykommere at vi vil elske dem indtil de lærer at elske sig selv.

Jeg vil vurdere mit fysiske, følelsesmæssige og åndelige velvære og puste nyt liv i min morgenrutine. Jeg vil tage mig tid til bevidst refleksion over den overflod, bedring har bragt ind i mit liv.

¹ Hungry, Angry, Lonely, Tired

Vores budskab – at en hvilken som helst addict kan stoppe med at bruge stoffer, miste trangen til at bruge, og finde en ny måde at leve på – er alt hvad vi har at give, og det er tilstrækkeligt for addicts til at ændre deres liv overalt i verden.

Vejledende Principper, Tradition 11, "Indledning"

Enkelthed er et centralt princip i Tradition Elleve og i hele vores program. Vores tilgang til offentlige relationer er at informere verden om NA, og lade vores enkle budskab om frihed fra aktiv addition vise vejen. Vi stoler på det i sig selv er attraktivt nok. NA kører ikke med reklamekampagner: *Hold dig clean et år og alle dine drømme vil gå i opfyldelse!* Vi lover ikke økonomisk stabilitet eller et lykkeligt ægteskab. Livslang problemfri sindsro garanteres ikke som resultat af mødedeltagelse, trinarbejde og service.

Det enkle budskab om håb og frihed, vi tilbyder, er nok. Ifølge et medlem, er det sådan her: "Vi behøver ikke komplicerede budskaber for at tiltrække folk. Vi er komplekse nok i os selv! Vores budskab er ikke enkelt for enkelthedens skyld. Det virker simpelthen." Både NA's budskab og vores hovedformål er identificerbart, relaterbart og fordøjeligt. De er også brugbare og er ikke bundet til et specielt sprog eller en kultur. Siden vores budskab er anvendeligt for addicts i hele verden, vover vi så at sige, det er universelt?

Enkeltheden af Tradition Elleve er en lettelse for de fleste af os. Når vi udfører offentlig information, lader vi folk vide hvem vi er, hvad vi gør og hvordan vi gør det. Med H&I, sponsorship eller tale fra et podie, behøver vi ikke gøre andet end dele hvad der har virket for os. Vi deler budskabet præcist som det blev delt med os. Vi træder frem og bevidner dets indflydelse – på vores eget liv og for dem tæt på os, og dem længere væk.

Vores budskab virker. Så hvordan vil jeg dele det i dag?

At finde et liv med formål

Desto større er fryden ved at være den del af noget, der ikke bare redder liv, men gør livet værd at leve.

Livet som clean, Kapitel 5, "Fællesskab"

Vi er bragt sammen af desperation, så at være i live og clean virker som nok grund til at være glad i begyndelsen. Men vent, der er mere! Selv i vores tidlige cleandage, får vi måske en anelse om at være del af noget specielt. Måske tænker vi - *Bliver jeg indoktrineret og lokket ind i en kult?* – men uden en tydelig leder og ingen dogmer at overholde, kan vi udelukke dette. Vi beslutter at komme igen. *Jeg prøver at tilpasse mig og ser hvad disse tosser er ude på.*

Nu er vi clean! Hvad gør vi så? Vi falder over denne passage i Basis Tekst: " Når stofferne forsvinder, og addicten arbejder med programmet, sker der vidunderlige ting." *Det er sød musik i mine ører!* Vi begynder at indse hvad det betyder at "arbejde med programmet" og finder nogle praktiske anvisninger i "Hvad kan jeg gøre?" – kapitel fem i Basis Tekst. Vi går til mange møder uden at bruge imellem dem – selv når vi er på ferie. Vi får en hjemmegruppe, en sponsor, og en service forpligtelse og vi omgiver os med mennesker der glæder sig over vores fremskridt. De ønsker intet fra os, kun gode ting for os. De tilbyder opmuntrende ord, erfaringer fra deres eget liv og mindeværdige fortællinger om oplevelser med andre medlemmer. De påpeger vores udvikling og siger de er glade, taknemlige og endda bærede over at være en del af vores mirakel. Vi smiler, nikker og kniber en tåre. Det eneste vi kan tænke er; *Det her NA noget [...] er en vild rejse.*

Vores liv forandres i takt med vi bliver både hjælperne og dem der hjælpes. Nu er vi de folk med historier og venlighed overfor de nye, og bevæges af at være en del af deres mirakel. Vores mentorer fortsætter også med at udvikle sig, og de giver os lov til at hjælpe dem. Vi har fundet et formål og en mening med livet. Vi er fri af aktiv addiction, og selvom det er det eneste løfte NA giver, viser denne frihed sig på uforudsigelige smukke måder.

Jeg vil opsuge livskraften omkring mig og være taknemlig for at have fundet et liv med formål

Vi er ikke længere nødt til at søge bekræftelse fra andre, fordi vi er tilfredse med at være os selv.

IP19, Selvaccept, "De tolv trin er løsningen"

For mange af os er behovet for andres anerkendelse – eller søge bekræftelse – anbragt i toppen af vores liste over karakterdefekter. Vi har levet i konstant frygt for at tage de forkerte valg og at andre skulle opdage vores fejl, svaghed og fejltagelser. Vi gjorde alt vi kunne for at undgå at blive dømt og søgte aktivt, nogle gange nærmest besat, at andre skulle fortælle os vi var værdige, elskelige, attraktive eller seje. Ovenpå en livslang tilstand af selvnedgørelse, selvmedlidenhed og selvskade, hvordan opnår vi så selvaccept?

Selvbevidsthed er nøglen til selvaccept. At arbejde med vores trin antænder denne bevidsthed. Ved at dele vores status, undersøge vores defekter og kæmpe for ikke at handle på dem, opnår vi et nyt perspektiv: Vi – ikke andre – har været vores egne mest ihærdige dommere og hårdeste bødler. Vi skadede os selv med forestillingen om at andres godkendelse ville gøre os tilfredse med at være os. Tomheden vi føler kan ikke fyldes af bekræftelse fra andre. Vi må finde den i os selv.

At forstå hvad der *ikke* virker, er et godt sted at starte. Og snart opdager vi at selvaccept er et indre arbejde, der ikke sker med et fingerknips. Vi arbejder hårdt for at acceptere os selv som vi er nu, så vi kan foretage de ændringer vi ønsker. Vi kan kærligt reintegrere dele af os selv som vi plejede at forkaste, fordi de ikke gjorde os gavn i vores aktive liv. Bedring hjælper os til at ændre fejltagelser til erfaringer, i stedet for undskyldninger for at ærgre os over dem og stoppe med at prøve. I takt med at vi vedbliver med at lave personlig status, opdager vi hvordan vi ønsker at leve vores liv, hvem vi ønsker at bruge det sammen med og hvad der får vores hjerte til at synge.

Selvaccept lader os værdsætte andres indsigt uden at være afhængig af deres bekræftelse eller, for den sags skyld, bøje os for deres fordømmelse.

Jeg kender min styrke og mine svagheder i dag, og jeg arbejder for at acceptere begge. Andre mennesker har en rolle i mit liv, men ikke til at afgøre min værdi.

Service styrker vores fundament

Service begynder når vi tilsidesætter os selv og tager imod nykommeren. Denne enkle handling kan være det vigtigste vi nogensinde gør.

Vejledende Principper, Tradition To, "Til grupper"

Mange af os husker at blive budt velkommen af en totalt fremmed, da vi væltede ind til vores første Narcotics Anonymous møde. Vi følte os sært velkomne i mødelokalerne, og denne skrøbelige følelse af at høre til, gjorde hele forskellen. Hver lille gestus havde en betydning: et varmt smil, et venligt knus, en telefonliste. Når medlemmer mødte vores blik, spurgte om vores navn og behandlede os som et rigtigt menneske, blev vi målløse – på en god måde.

At byde nykommere velkommen er noget af det mest betydningsfulde vi gør i NA. Det er vigtigt at blive budt velkommen og det er vigtigt at byde velkommen. De af os, der har svært ved at slippe selvcentreringen, kan opnå en vigtig læring ved at tage elskværdigt mod nye medlemmer. Vi tager en pause fra vores travle tanker og forstærker vores tro på NA-programmet: "Mod alle odds er vi clean og det kan virke – også for dig." Det er et budskab, vi alle har brug for at høre, det holder os forankrede i Narcotics Anonymous.

Når vi skubber vores egne tanker og følelser til side for at byde nykommeren velkommen, forstærker vi indsatsen i vores egen bedring. Vi udfordrer den selvcentrerede og selvoptagede natur i sygdommen addiction. Vi tilsidesætter vores byrder og imødekommer en nykommer, der rækker ud. Det giver perspektiv og minder os om at "vi kan kun beholde det vi har ved at give det videre." Hver handling i service styrker vores fundament i bedring og øger vores investering i denne nye måde at leve på.

Jeg vil give en varm velkomst til et nyt medlem, og være opmærksom på, hvordan det gavner os begge.

Det kan være vanskeligt for os at anerkende ny information, når den ikke kommer til os på den måde, vi syntes, den burde.

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

Vores ideer omkring den hjælp, vi har brug for, hvordan den præsenteres og hvem der leverer den, kan være decideret ubrugelige. Vores arbejde med Trin Tre kan forsyne os med nogle brugbare strategier. Vi rådes ofte til "gør benarbejdet og overlad resultatet til din Højere Magt" og "vær opmærksom på, hvilke døre der åbner sig og hvilke der forbliver lukkede". Når vi oplever os selv for optaget af endemålet og banker hovedet mod den samme lukkede dør, er det måske på tide med noget åbensindethed.

En klassisk historie fortalt på NA-møder gennem årene lyder: "En oversvømmelse jager en mand op på taget af sit hus, hvor han sidder og beder om hjælp. Han afslår at gå om bord i redningsbåden eller helikopteren, der kommer for at redde ham, med ordene, 'Min Gud skal nok redde mig!' Vandet fortsætter med at stige, og manden omkommer. I efterlivet bebrejder han sin skaber for at lade ham dø, til hvilket Gud svarer, 'jeg sendte en båd og en helikopter!'"

Der er en grund til at denne historie er blevet en klassiker, den viser nogle af problemerne med lukkede sind. Et medlem beskrev sin mislykkede proces således: "Jeg sender mine ønsker ud i universet og beder om hjælp, så evaluerer, bedømmer og afviser jeg den hjælp jeg tilbydes. I virkeligheden leder jeg ofte bare efter nogen, der kan godkende mit bullshit." Åbensindethed ville være på sin plads her også.

Deltagelse i udenbys møder illustrerer fordelene ved åbensindethed. "Jeg var 25 km væk hjemmefra, men alt jeg hørte virkede så indsigtfuldt," delte en addict. "Jeg indså at det, at jeg ikke kendte disse medlemmer, gjorde mig til en bedre lytter." Uden den mentale statistik om budbringeren – deres cleantime, omdømme eller anden bagage – er det lettere at høre budskabet. At lytte på samme måde kræver lidt større indsats tæt på hjemme. At anvende princippet om anonymitet hjælper os til at tilsidesætte information, der påvirker måden vi hører andre. I stedet for at lytte for at få egne perspektiver bekræftet, kan vi praktisere ydmyghed og åbne vores sind for andres erfaring, styrke og håb.

Jeg vil overveje muligheden for at jeg ikke altid ved hvad der er bedst og gøre plads til at overveje andres ideer, uanset hvem de kommer fra.

Anonymitet skaber forbindelse

[...] gør addiction os til noget særligt. Vores personlige historier kan variere i deres individuelle mønstre, men i sidste ende har vi alle den samme ting til fælles. Denne fælles sygdom eller forstyrrelse er addiction.

Basis Tekst, Kapitel 8, "Vi kommer i bedring"

Når vi kommer til de første NA-møder, er de fleste af os eksperter i "forskellsspillet". Et øjeblik efter at have mødt nye mennesker, kan vi nævne en hel liste af måder hvorpå vi er både bedre og værre end dem og hvordan deres holdninger, bekymringer og erfaringer ingen som helst betydning har for vores liv og problemer.

Men der sker noget mærkeligt for de fleste af os, når vi bliver ved med at komme til møderne. Uanset om det sker med det samme eller tager måneder eller år, kigger vi rundt i et lokale fyldt med folk, der på ingen måde er som os, og begynder at indse, at vi sidder i et lokale fyldt med mennesker, der er fuldstændig som os. Vi ser det måske ikke lige der, men anonymitet er det, der skaber ændringen.

Addiction medbringer sin egen byrde af rædsel og desperation, som vi genkender når vi hører hinanden dele. Vi lider under smerten ved at ville stoppe med at bruge men ikke at vide hvordan – at ville stoppe med at skuffe mennesker i vores liv men ikke synes at have et valg – at ønske at stoppe med at vågne op skuffede over os selv – igen! Og stadig er vi her, syge og trætte af at være trætte og syge. Vi hører vores fæller dele disse erfaringer som vi kender så godt, og vi ved, vi er det rigtige sted.

For nogle af os, er forbundetheden til NA-medlemmer gennem smerte og lidelse den første forbundethed vi har følt i lang tid. Men det stopper ikke der! Først har vi kun addiction til fælles, men når vi bliver og arbejder med programmet, får vi snart bedring til fælles også. Når vi praktiserer anonymitet, bliver vi i stand til at føle større empati og medfølelse med dem omkring os. Vi ser vores ligheder.

Vores følelse af forbundethed med andre NA-medlemmer vokser. Vi møder medlemmer fra andre områder, byer og lande – de deler forskelligt, men budskabet er det samme. Vi har aldrig mødtes før, men vi kender hinanden indgående. Sådan er velsignelsen ved at være en addict i bedring – anonymitet forbinder os alle.

Addiction adskiller mig fra andre mennesker og mig selv. For at genskabe forbindelsen vil jeg anerkende hvad jeg har til fælles med andre addicts i bedring og række ud til dem.

Vi lærer at lytte opmærksomt og at kommunikere på en sådan måde, at vi bliver hørt.

Livet som clean, Kapitel 5, "At være forælder"

Addiction forkrøbler vores evne til at kommunikere. Vi kan blive så optaget af selvbesættelse at det er svært at bemærke andre – med mindre at der er gevinst i det for os. For mange af os, var evnen til at høre budskabet for første gang – virkelig at opleve det håb, vores budskab bringer – et resultat af desperation. Et medlem skrev: "De folk der havde det, jeg ønskede, delte med ærlighed og sårbarhed. De lærte mig hvordan jeg kunne redde mit liv." Vi havde så hårdt brug for noget andet, og budskabet om håb trængte igennem. Vi var hjemme.

Og så kommer den tidlige bedring. Tankerne myldrer. Kroppen kan ikke finde ro. "Da jeg var ny, kunne jeg ikke fatte et ord af hvad folk sagde," skrev et medlem. "Støjen i mit hoved var bare for voldsom. Jeg blev ved med at komme, og så begyndte noget at trænge igennem. Slogans begyndte at give mening. Tågen i mit hoved littede og jeg delte ærligt. Andre reagerede, og jeg følte mig forbundet."

At slippe af med støjen i hovedet hjælper os til at kunne kommunikere bedre i alle vores relationer. Vi lærer ved at deltage i møder, ved at knytte os til vores sponsor, hjælpe sponsees, og disse øvelser i kommunikation øger vores evne til at kommunikere i andre dele af vores liv. Vores udvikling forbedrer vores relation til vores partnere, forældre, venner og børn. Nogle gange holder vi simpelthen kæft og lytter. En forælder i bedring delte: "Jeg kunne ikke få mine børn til at lytte til mig, og min sponsor mindede mig om det går begge veje. Jeg skulle prøve at lytte mere til mine børn." Når vi giver opmærksomhed til andre, forstår vi dem bedre. Hvis ordene svigter, taler vi gennem handling.

Bedring trives gennem levende tovejskommunikation. Jeg vil lytte med åbent hjerte og dele i den samme ånd.

Vi udviser respekt, frem for at søge den

At praktisere dette princip betyder ikke nødvendigvis at andre respekterer os; det betyder at vi giver andre den respekt vi ønsker for os selv, og at vi respekterer os selv nok til at gå med værdighed og en stille styrke.

Vejledende Principper, Tradition 11, "Åndelige Principper"

Tradition Elleve – der tilsyneladende handler om offentlige relationer, men som kan anvendes på andre aspekter af bedring – minder os om, at NA-budskabet er det vigtigste, ikke budbringeren. Respekt og anonymitet er nøglen til at forstå forskellen mellem "tiltrækning" og "agitation". Muligheden for at dele NA-budskabet om håb udenfor møderne i Narcotics Anonymous, er et privilegie for ethvert medlem og et ansvar der ikke må tages let på. Uanset om det er en Offentlig Informations-aktivitet, såsom at tale til en gruppe professionelle, at være en del af et H&I-panel, eller at fortælle om NA til en familie til en sponsee, der lige har taget et tilbagefald, skal vi undgå at det kommer til at handle om os i stedet for NA. Frem for at fiske efter at få respekt, viser vi vores respekt for programmet – og for vores tilhørere – ved at dele om det grundlæggende i NA eller om den indflydelse programmet har i vores liv, og samtidig være ærlige omkring hvad NA er og ikke er.

Det samme kan siges om, hvad der sker på møderne. Vi holder os til sagen, uanset om vi taler en-til-en med et nyt medlem, deler på et møde (uanset om det er lille og intimt eller stort og livligt), eller repræsenterer vores region på Verdens Service Konferencen. Disse er øjeblikke hvor vores bedring er bedst tjent med klarheden i budskabet og integriteten i vores adfærd, ikke ved at søge opmærksomhed og bekræftelse. Der er ingen grund til at komme med overdrevne påstande om vores liv i bedring. Og husk, hvis vi deler på et stort konvent, får vi opmærksomhed og sandsynligvis påskønnelse. Det er en del af det. At dele med ægte ydmyghed og taknemmelighed, viser respekt for NA og bevarer også vores selvrespekt.

Ja, det er det, der er pointen: Vi udviser respekt frem for at søge den. Med dette som vores mål, kan vi gå med værdighed. Når vi holder vores selvpromovering i skak og leder med tiltrækning, forbedrer vi vores selvrespekt.

Uanset om det er offentlige relationer, relationer med addicts eller min relation med mig selv, vil jeg i dag stræbe efter at udvise respekt frem for at søge den.

Når vi er engagerede i kreativ åndelig handling, uanset om det er i vores personlige liv eller i vores servicearbejde, kan vi blive overraskede over de løsninger der viser sig.

Vejledende Principper, Introduktion, "Vejledende Principper"

At leve clean og arbejde med trinene giver os masser af praktisk erfaring med at anvende åndelige principper. Åbensindethed åbner nogle døre for os i Trin To, og vi lærer om fordelene ved at være fleksible i vores tankegang. Den tillid, der kræves for at lægge vores vilje og liv over i Trin Tre, giver os ny tiltro til den stille viden, vi måske kalder vores tro eller intuition. Med disse og andre erfaringer vi kan trække på, bliver det lettere at tilpasse vores handlinger til åndelige principper. Med øvelse nok, bliver åndelige løsninger naturlige. Vi oplever os selv som mere fleksible i vores tankegang, og mere parate end nogensinde til kreativitet i vores problemløsninger.

Vi øver os i at lytte til vores intuition og lærer at frasortere impulserne, der stammer fra sygdommen. Vi tuner ind på det nogle kalder vores højere selv, vores bedste sider, eller simpelthen bare god dømmekraft til at finde inspiration, som er tættere forbundet med vores åndelige kerne. Et medlem delte, "Med nogen tid clean og nogle Trin i rygsækken, indså jeg at mit hoved ikke altid prøvede at slå mig ihjel." Nogle gange bliver vi inspireret til at rejse os for en i en fyldt bus, deltage i et panel på en behandling, eller vende tilbage til vores uddannelse – på trods af alder!

Kreativ åndelig handling kan føre os i et utal af retninger. Vi bliver til stadighed forbløffet over vores kreative evne til at skabe åndelige løsninger på udfordringen med at leve livet på livets betingelser. Vi falder over nye karriereveje, finder nye måder at tjene på, og lærer nye ting. Når vi er engagerede i at leve livet og deltage sammen med andre mennesker, skifter vores fokus fra selvcentrering til et universelt perspektiv. Dette skifte er måske lige hvad vi har brug for til at leve i løsningen og bidrage kontinuerligt til det fælles bedste.

Jeg vælger en kreativ tilgang til livet i dag. Jeg er åben for inspiration og vejledning fra en kærlig Højere Magt og villig til at bidrage til vores fælles bedste.

[...] opdager vi, at andre ser en godhed i os, som vi måske ikke har kunnet se i os selv. Vores fæller giver os et spejlbillede af os selv og viser os, hvordan vi har ændret os.

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

De første dage vi var clean, havde mange af os det fuldstændig afskyeligt med os selv. Vi var syge af abstinenser. Vi hadede alle, uanset om vi kendte dem eller ej. Vi skammede os, mest fordi vi var blevet afsløret. Vi kunne brække os over fængsler, institutioner og, i nogle tilfælde, ikke at være døde. Vores fremtidsudsigter var lige så mørke: Vi var nødt til at gå til de her tåbelige møder resten af vores liv og vi kunne aldrig tage stoffer igen. Og vi skulle give, give, *give* til møderne, til hinanden, til vores gamle far som fuckede op fra begyndelsen på grund af hans brug, til den gamle kone der bor i lejligheden nedenunder selvom *hun* er led over for *os*. Og vi skal være ordentlige hele tiden, tale om vores problemer, lytte til andres problemer og hjælpe andre addicts, der er mere forskruede end vi er. At være bare en smule positive omkring vores fremtid kræver en umulig indsats.

Med tiden krakelerer vores modstand. Vi "går ind på aftalen" – møder, sponsor, Trin, service – og vi er der for nykommerne. Vi finder en Højere Magt og begynder at bede og meditere. Vi tilgiver far og sørger for hans medicin (uden selv at tage noget af det). Vi accepterer taknemmeligt vores ældre nabos frygtelige søndagskage og samler hendes bjæffende lille køters efterladenskaber, når hun lader dem ligge. Når hun kritiserer vores nye tatovering, smiler vi i stedet for at ønske hende død. Nogle gange gør vi disse ting modvilligt, men for det meste er det blevet naturligt for os.

Det sker, at folk bemærker det. Efter vi har delt et par pamfletter med en nykommer, giver en oldtimer, der husker hvordan vi var som nykommere, os et kram (længere end normalt) og ser på os rørt til tårer. "Hvad sker der?" spørger vi. Det er lidt akavet.

"Du er så forandret," fortæller medlemmet os. "Du har virkelig rykket dig."

Vi protesterer. "Ej helt ærligt!" Alt vi gjorde var at give en pamflet! Men vores modstand krakelerer også her. Vi gør det rigtige, siger "tak" og krammer retur.

Jeg vil bestræbe mig på at være venlig og generøs i dag. Hvis nogen nævner det, vil jeg sige "tak." Jeg kan anerkende dem og det at jeg er forandret.

Det er en enorm kamp for de fleste af os at holde op med at stole på vores egen dømmekraft og begynde at bede om hjælp; men når vi gør det, er vi begyndt at praktisere princippet om ydmyghed fundet i Andet Trin.

Vejledninger i Trinarbejde, Trin To, "Åndelige principper"

Før bedringen, var stolthed, ego og benægtelse essentielle for vores overlevelse. De tillod os at leve i illusionen om en stærk uafhængighed. Disse stærke karakterdefekter kan være virkelige faldgruber på vejen mod bedring. Hvis vi ikke er opmærksomme på dem, kan de føre til hvad nogle har kaldt "Superheltesyndrom" – troen på at vi kan og skal gøre alting selv. Dette kan være et meget ensomt sted, adskilt fra den gud vi forstår og fra andre addicts i bedring. Det kan være meget let at opmuntre vores venner og sponsees til at række ud efter hjælp, for så at opleve os selv fastlåst i vores egen selvcentrerede tænkning.

I Andet Trin begynder vi at opbygge et trossystem og kommer til at forstå, at to af os sammen repræsenterer en kraft stærkere end nogen af os er alene. I vores aktive addiction opfattede mange af os det at bede om hjælp som en form for svaghed. Men vi lærer at være sårbare nok til at bede om støtte og finder styrke i den overgivelse. For mange af os er relationen til en sponsor der, hvor vi lærer at have tillid og række ud når det er nødvendigt.

Noget falder på plads når vi indser, at vi ikke skal opgive vores selvstændighed, eller evne til at løse problemer, ved simpelthen at bede andre om at være der for os. Uanset om det er en skulder at græde ud ved, erfaring med forpligtelse eller at lære at vaske tøj – har vi alle brug for hjælp ind imellem. En addict delte: "Når jeg praktiserer ydmyghed og åbner op for støtten fra andre, bliver mine relationer mere ægte".

Når vi slipper ideen om at "vores måde er den eneste måde," kan vi finde noget ro i at vide vi ikke er alene i denne proces. Andre kan og vil hjælpe os, alt vi skal gøre er at spørge.

Selvom det kan føles som et forsøg på at bestige Mount Everest, vil jeg fortsætte med at række ud og lade et andet medlem hjælpe mig til at overveje et andet perspektiv end mit eget.

Tro er et åndeligt princip

Mange af os bruger åndelige principper, som en magt større end os selv.*Det Virker, Trin To*

Vi har alle forskellige oplevelser med religion og tro, når vi kommer til NA. Nogle af os er opfostret i meget religiøse familier, med regelmæssig deltagelse i moskeer, templer eller kirker, mens andre voksede op i verdslige hjem uden meget fokus på religion eller åndelighed. Et medlem delte: "Mine forældre var både videnskabsfolk og ateister. I min familie, gjorde det mig til mere rebel at udforske åndelighed end at bruge stoffer." Vi møder måske op til vores første møde med en intolerant attitude over for al åndelighed, med opfattelsen at ideer som "tro" er det rene vrøvl. Andre af os har måske afvist ideen om åndelige principper, fordi vi associerer dem med den religion fra vores barndom, som ikke var i stand til at beskytte os mod addictionen. Eller vi kom til NA med et åbent sind, ivrige efter at prøve noget nyt – eller desperate efter at finde noget der kunne virke for os.

Uanset vores tidligere erfaringer med åndelighed eller religion, har vi alle et stykke arbejde foran os når vi kommer til NA. Vi har alle brug for at lære at leve efter principper. Overfladisk set, virker det måske som det at tro på en Højere Magt kommer lettere til de af os der er vokset op med en stærk overbevisning om hvad denne Højere Magt er. I virkeligheden kan evnen til at *handle* i tro have meget lidt med vores overbevisninger at gøre – verdslige eller religiøse. En del af at handle i tro er at opgive illusionen om kontrol. Uanset om vi vil anerkende det eller ej, er alle principper der omtales i denne meditationsbog en kraft udenfor vores kontrol. Vi kan tillade at lade styrken i at handle efter principperne vejlede os, eller vi kan kæmpe for at bruge vores egen kraft til at kontrollere vores liv.

Trin To siger ikke: "Vi kom til at tro på en Højere Magt," det siger, "Vi kom til at tro på, *at* en Magt større end os selv *kunne* genskabe vores tilregnelighed." Det betyder ikke meget om vi forstår hvordan eller hvorfor. Vi får konstant bedre resultater ud af at handle efter principper end vi gør fra egenvilje. I takt med at vi erfarer resultaterne af at leve efter åndelige principper, kommer vi til at tro på at tilregnelighed – fred i sindet og forbindelse til os selv og andre – er muligt for os.

Der er et utal af kræfter i livet som jeg måske aldrig helt vil forstå. Jeg vil vælge at tro på åndelige principper, fordi jeg kan se de virker, selvom jeg ikke altid forstår hvordan og hvorfor.

Uanset hvem vi er, hvor vi har været eller hvad vi har gjort, finder vi i Narcotics Anonymous et sted med empati, accept, imødekommenhed og tilhørsforhold.

Vejledende Principper, Tradition To, "Åndelige Principper"

Når vi kommer til NA, tænker mange af os: Åh mand, hvad sker der når de finder ud af at jeg gjorde DET?

Eller måske er det: Hvad hvis de opdager, jeg ikke var SÅ slem?

I begge tilfælde, og alt det indimellem, kommer de fleste af os til Narcotics Anonymous fyldt med frygt. Vi er bange for at blive dømt for hvem vi er og hvad vi har gjort. Vi er bekymrede for vi vil blive spurgt: "Hvorfor er du her?" Der vil ikke være nogen grund til at finde et svar på det spørgsmål, da vi allerede er overbevist om vi vil blive misforstået. Vi frygter at vi ikke vil høre til i NA, og i mange tilfælde håber vi det er sandt, så vi kan fortsætte med at bruge og slippe for at stå ansigt til ansigt med vores problemer.

I stedet for at blive nægtet adgang, hører vi at den eneste forudsætning for at høre til, er et ønske om at stoppe med at bruge. Det eneste gruppen ønsker at vide er hvad vi vil gøre ved vores problem og hvordan de kan hjælpe. Ingen spørger efter vores addictions historie.

Hvis vi påstod at vi efterlod al fordømmelse uden for døren, ville vi snyde os selv. Vi er, når alt kommer til alt, mennesker. I stedet, på trods af vores fordømmelse, vores forskelle og vores historie, bydes vi velkommen og bliver accepteret. Folk har medfølelse med os, og det lader til at være ægte.

Senere begynder vi at genkende os selv i nykommerne. Vi føler med dem og byder dem velkommen, ligesom vi blev. De bliver pakket ind i den kærlighed medlemmer viser hinanden mens de lærer at elske og acceptere sig selv.

NA accepterede mig. I dag vil jeg spørge mig selv. "Hvad kan jeg gøre for at være mere imødekommende overfor andre addicts?"

Udholde tab, genvinde glæde

Vi lærer at forstå, at glæde er noget, der sker inde i os, en åndelig oplevelse, som kan styrkes gennem bedring. Vi opdager, at uanset hvad der sker udenfor, kan glæden stadig hvile inde i os.

Livet som clean, Kapitel 7, "Kærlighed"

Hvad åndelige principper angår, er glæde ukompliceret. Den kan dog være flygtig. I aktiv addiction var glæde en abstrakt ide langt væk fra vores virkelighed. Hvordan kan vi nå hen til at kunne opleve glæden nu? En addict skrev: "Bedring fra addiction er vores vej mod glæden, jeg inviterer den ind ved at fjerne forhindringerne – så som angst, frygt og selvbesættelse – på denne vej." En anden skrev: "Glæde er resultatet af min forpligtelse til taknemmelighed, service og enkelthed. Jeg havde aldrig troet jeg kunne sætte pris på de enkle ting." En tredje skrev: "Den største glæde er bittersød, fordi jeg har oplevet glimt af den i mine mørkeste stunder. Jeg kan ikke opleve glæde uden håb, og ingen grad af smerte kan fjerne den fra mig."

At opleve smerte er en del af livets betingelser, selv når vi gør alt rigtigt. Vi kan blive clean, tage vores del af fortidens fejltagelser, gøre det godt igen, lære at leve efter åndelige principper, lave fantastisk service i fællesskabet, i vores familier, og i samfundet – alligevel vil smerten komme på besøg. Vi vil miste mennesker og forhold. Materielle gaver kommer og går. Vores helbred kan blive dårligt. Men kan glæden tages fra os? Er glæde – som smerte – en uundgåelig del af vores oplevelser?

De fleste af os vil sige at glæde, ligesom bedring, er til rådighed for os alle. På trods af vores kampe, vil vi finde håb for fremtiden, når vi fylder vores liv med taknemmelighed – og gør plads til glæden ved bordet. Vi kan vælge at anskue besværligheder med et strejf af humor og måske endda få gavn af noget latter gennem turene af vrede og sorg. Intet af dette er let. Men gennem det indre arbejde, som bedring er, vil accept af nuet være inden for rækkevidde. Sindsro er mulig. Vi kan udholde tab og genvinde glæde igen og igen.

Uanset hvilke nuværende byrder jeg bærer på, vil jeg kaste lys af taknemmelighed på det der er rigtigt i mit liv i dag og opleve glæde. Bedring har lært mig at jeg kan rumme flere følelser samtidig.

Gennem vores voksende forhold med vores sponsor, kan vi lære om tillidens princip.

Det Virker, Trin Et

Typisk er det et absolut sidste forsøg på at undgå fængsel, holde på et job eller bevare et forhold, som driver os ind ad dørene til NA. Vi er stoppet med at bruge masser af gange før, men at forblive stoppet synes at være uden for rækkevidde. Vi vidste, at der skulle ske en forandring, og ærlig talt – vi havde intet at miste.

Da vi kiggede rundt på det første møde, så vi folk, der forstod vores situation, fordi de har været der. De havde erfaret den høje pris for et lorteliv. NA-programmet virkede for dem, måske kan det også virke for os. Desperation har måske bragt os til NA, men inspiration får os til at komme igen.

Tillid havde ikke været på vores radar, men vi er på en eller måde villige til at acceptere nogle få forslag. Efter kun et par dage, har vi forpligtet os til at deltage i et møde hver dag i 90 dage. Vi rækker endda ud til andre medlemmer mellem møderne. For hver dag der går, har vi det lidt bedre og har lidt mere tillid til den her NA-måde. Og vores handlinger viser det.

Vi er begyndt at have tillid til processen, men vi får brug for en vejviser – en sponsor – hvis vi vil give dette en rimelig chance. ”Du behøver ikke stole på alle,” bliver vi fortalt, ”men du må lære at stole på nogen.” Dette virker som et godt råd. Det mere erfarne medlem, som siger dette, virker troværdig. ”Hvad med dig?” svarer vi. ”Vil du være min sponsor?”

Det tager tid for de fleste af os for at smide rustningen, men sponsorer har en måde at opnå vores tillid, lidt efter lidt. ”En af os deler noget sandt om vores liv og erfaring, og den anden gengælder tjenesten,” som et medlem udtrykte det. I den proces, udvikler vi tillid, og med tiden, intimitet. Dette er et handlingsmønster, vi kan repetere i andre forhold, som sponsees, sponsorer, partnere og venner.

Idet jeg følger min sponsors eksempel, vil jeg opbygge tillid lidt efter lidt. Jeg vil lære at tillid og være troværdig i små bider, ved at stå ved mit ord, støtte andre og åbne for intimitet.

Gaven, der får os gennem svære tider

Hvad vi opdager, er ikke, at vores Højere Magt skåner os for modgang og nød, men at vi får den gave det er, at kunne overvinde dem som clean.

Livet som clean, Kapitel 3, "At lade handling følge ord"

Når frygtelige ting sker for os eller nogen vi elsker, især de som vi betragter som værende uskyldige og som ikke har fortjent at lide, er vores umiddelbare reaktion ofte at forsøge at finde en mening med det, at finde nogen eller noget vi kan give skylden. "Hvordan kunne dette ske?" Sådanne begivenheder – som en terminal diagnose eller at miste et barn, eller mindre alvorlige hændelser som at blive fyret – kan ryste vores tro på en Højere Magt eller NA-programmet. Vi spørger måske: "Hvorfor bruger jeg energi på at forblive clean og leve efter alle disse åndelige principper, hvis livet bare ender med at forårsage så megen smerte?"

Uanset hvor meget integritet vi praktiserer og hvor meget kærlighed vi har i hjertet – eller hvor lidt – fortsætter livets gang. I stedet for at forsøge at forklare os gennem smerte eller ud af problemer, lærer vi at spørge vores Højere Magt på den måde, der giver mening for os: "Hvordan kommer jeg clean igennem dette?"

Hvis vi er ærlige med dette spørgsmål og lytter efter svaret, vil vi blive i stand til at finde barmhjertighed. Barmhjertighed er en aktiv kraft i vores liv. Det er det blide puf, som styrer os mod det næste rigtige skridt og giver os en pause fra vores addict-tankegang og argumentation. Barmhjertighed giver plads til at finde positive ting i den modgang vi går igennem – eller, i det mindste, at acceptere hvad der sker for os og søge vejledning. Vi ved at andre er gået igennem de samme livsudfordringer som vi oplever og er forblevet clean. Den fælles visdom, den dybe brønd af erfaringer og ressourcer, der er til rådighed for os gennem vores forbindelse til NA, er gaven.

Jo mere vi ser og anerkender tilstedeværelsen af denne barmhjertighed, jo mere barmhjertighed vil vi modtage.

Selv i perioder med stor smerte, vil jeg gøre en indsats for at være nærværende nok til at genkende og modtage gaven.

Åben, ærlig og ligefrem kommunikation giver næring til vort fællesskabs serviceånd og stikker en kæp i hjulet på trangen til at regere.

De tolv koncepter for NA service, "Tolvte Koncept"

Når det er bedst er vores service i NA uselvisk – de rigtige ting gjort af de rigtige grunde. Uselviskhed kan til tider være svært at praktisere. Det kræver, at vi holder vores ego i skak, mens vi kommunikerer med hinanden ærligt, direkte og med respekt. Selv om vi er engagerede, kan vi ikke gøre det fejlfrit, men det er noget vi stræber efter. Når vi gør et ærligt forsøg på at opfylde vores hovedformål – enten en-til-en, i vores hjemmegruppe eller i en del af vores servicesystem – har vi muligheden for at styrke de bedste sider af os selv. Dette er til gavn både for os selv og for vores fælles velfærd.

Uselvisk service kalder på at vi anvender alt vi ved om åndelige principper. Erfaringen vi har opnået gennem at arbejde med Trinene og at anvende Traditionerne, kommer virkelig til sin ret. Vi lærer for eksempel en masse om åbensindethed når vi arbejder med Trin To, og når vi laver service, får det et nyt formål når vi udveksler ideer på et servicemøde. Ligeså vil vigtigheden af inklusion, som vi først fik øje på i Tradition Et, styrke vores tro rotationsprincippet, og gøre det lidt lettere at slippe en forpligtelse. Vi praktiserede ærlighed og fik indsigt i takt med, at vi ransagede vores tidligere og nuværende liv. Denne praksis viser sig uvurderlig i service når vi stræber efter at fremme sund, ærlig kommunikation.

Når vi tager os af vores åndelige tilstand, er det lettere at indgå i service med den rette indstilling. Vi har gjort arbejdet og kan have tillid til, at vi handler passende. Vi er i stand til at tilsidesætte den rigide gamle modvilje og trang til at kontrollere, der blander sig i serviceånden. Heldigvis er vi ikke alle syge den samme dag, og et flertal i en god åndelig tilstand har det med at holde vores værste impulser i skak. På et eller andet tidspunkt bliver det sandsynligvis vores tur til at være det besværlige medlem. Den gode nyhed er, at ærlig kommunikation har en tendens til at neutralisere de utallige former egenvilje kan tage.

Jeg vil praktisere de åndelige principper ærlighed og åbensindethed i min service i NA i dag. Jeg vil fremme åben kommunikation og sammenhold, ved at anerkende andres forsøg på at gøre det samme.

Stor eller lille, enhver opvågner viser sig i vores villighed til at arbejde med principperne og bringe budskabet

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

Vi håbede måske på en let løsning på vores stofproblem, da vi deltog i vores første møde. Vi håbede på et hurtigt fix, en simpel trylleformular der kunne bringe befrielse til vores bøvlede eksistens, og så ville det køre derudad. "Jeg håbede, I ville fortrylle mig og så sende mig afsted med en påmindelse om at tage kolde bade og sove med et kyllingebein under hovedpuden," spøjte en addict. Til vores skuffelse, lovede ingen os øjeblikkelig befrielse. Værre var det, at det stod klart, at arbejdet med *alle* Tolv Trin ville tage noget tid.

Selvom den enkle ligning vi søgte viste sig at være en illusion, dyrker vi ideen om at bedring er mindre som matematik og mere som en af bedstemors uskrevne opskrifter – en smule af det, noget af det andet og så videre. Vores længsel efter ro, forbindelse eller opvågner får os til møde efter møde. Uden at vi helt opdager det, viser villighed os vejen.

Vi hører et medlem fejre 30 dage clean forklare: "Jeg gik til et møde hver dag, og tog ikke noget imellem dem." Ok så! Kunne det være formularen vi ledte efter? Det virker næsten for enkelt og også umuligt. Men måske er det en god begyndelse – goddag, åbensindethed! Vi er villige til at afprøve det.

I takt med at vi bliver klare i hovedet, vågner vi op til muligheden for et bedre liv. Vi lander med en anden formular, der ser ud til at kunne bruges: "Gå til møder, find en sponsor, læs litteraturen." Tjek, tjek og tjek. Vi udfører villigt disse handlinger og praktiserer ydmyghed ved at holde tingene enkle. Vi rækkes det lilla ark med "Bare for i dag" oplæsningen og, mens vi læser det højt, falder endnu en tår. Dette virker som en praktisk tilgang og vi er villige til at prøve det.

Vores erfaring med 30 dage afslører værdien af at handle. Vi klarede den hertil! Mens vi holder vores nøglering deler vi: "Jeg fejrer 30 dage i dag fordi jeg gik til møde hver dag og ikke tog noget indimellem. Jeg tog Basis Tekst, fik en sponsor og det går op for mig, at der *er* liv efter stofferne. Selvom jeg ønskede at regne den her bedringsting ud, så lærer jeg bare at gøre hvad I gør, og det lader til at virke." Og uden videre bringer vi budskabet og tilbyder håb til enhver addict i lokalet.

Uanset hvor mange dage jeg har, anerkender jeg den opvågner, der kommer til udtryk gennem min villighed. Jeg vil anvende åndelige principper i arbejdet der ligger foran mig, og lade mit eksempel bære budskabet.

At være solidariske med vores fæller

Det er en speciel følelse for addicts, når de opdager, at der findes andre med samme problemer – både fortidige og nutidige

Basis Tekst, Kapitel 5, "Hvad kan jeg gøre?"

I begyndelsen af vores aktive addiction oplevede mange af os en følelse af solidaritet med vores dopedede venner. Vi fandt kammeratskab mens vi planlagde at skaffe, snyde os til eller stjæle næste forsyning. Vi delte i det mindste nogle af vores hemmeligheder med nogle få udvalgte, og de stolede på, at vi holdt tæt med snavset. Men der var imidlertid grænser for vores loyalitet. Med tiden svigtede vi dem, eller de svigtede os.

Den romantiske version af vores historier fokuserer ofte på de magiske øjeblikke af solidaritet med vores kammesjukker. Hvis vi følger historien om disse relationer frem til deres kollaps, kan vi fejlagtigt konkludere, at den slags bånd hører hjemme i fortiden, eller at vi fortsat er ude af stand til at opretholde solidaritet og tætte venskaber. Dette øger vores følelse af isolation og fremmedgjorthed, gør os sårbare over for en nyttesløs indre monolog, der kan skabe afstand mellem os og vores nye clean venner. Når vi endelig opdager at bedring forandrer alt omkring vores evne til at skabe samhørighed med andre, kan vi gå op imod det negative sludder. Vores tidligere følelse af solidaritet havde stofbrug som omdrejningspunkt. Nu udspringer solidaritet fra ærlig deling og empati, og en sjælden gang imellem fra røver- eller krigshistorier.

Et medlem delte sin erfaring: "Jeg kom ind med følelsen af ikke at høre til, at jeg var skadet på en helt speciel måde. Så hørte jeg historierne og opdagede at jeg havde fundet min flok." Solidaritet er den åndelige modpol til isolation og selvcentrering. Selvom vores omstændigheder, interesser og ambitioner varierer kraftigt, finder vi følelsesmæssig og åndelig samhørighed, og står ved hinandens side. Vi har alle drømme og kampe, oplever glæde og sorg, ønsker at blive lykkelige og tilgivet, at elske og blive elsket. Og vi behøver ikke at opleve noget af det alene. Gennem årene har utallige sponsorer forsikret: "Jeg kan ikke løse dine problemer, men du behøver ikke møde dem alene." Og kan vi egentlig bede om mere?

For at opbygge solidaritet med mine fæller i NA, vil jeg dele mine kampe med nogen som kan hjælpe, eller nogen der måske har brug for hjælp.

Egenomsorg og at stå ved sig selv

Når vi er villige til at holde fast på vores egne drømme og overbevisninger, praktiserer vi en mere dybtgående form for egenomsorg*Livet som clean, Kapitel 6, "At finde sin plads i verden"*

Addicts bliver ofte betragtet og omtalt som utilfredse enspændere eller rebeller uden en sag. Mange af os var (eller er stadig) ganske komfortable med dette image. At identificere, hvad vi troede på eller hvad vi ønskede af livet, forsvandt dog for de fleste af os før bedringen. At bryde ud af vores mønstre og faktisk stå op for noget andet end folk i vores omgangskreds var sjældent – og sandelig ikke noget vi så på som egenomsorg.

For en addict var det at nærme sig og opdage egenomsorg, noget der stod sidst på listen: "Hele min familie var aktive, og jeg lod det stoppe mig fra at blive clean mere end en gang," skrev medlemmet. "Jeg ville ikke have, de skulle tro jeg opgav dem eller at jeg troede jeg var bedre end dem. Men jeg kunne ikke leve sådan mere."

At ændre vores liv er skræmmende nok allerede, selv uden den yderligere byrde af kære, der ikke deler vores interesser eller mål. Ikke alle vi brugte sammen med, ønsker bedring, men mange mennesker respekterer stadig vores behov og grænser, når vi bliver clean. Vi vokser måske fra nogle mennesker, men de som holder af os, ønsker at vi følger vores egen vej.

Vi kan opleve en lignende følelse af tvivl omkring at forfølge interesser i bedringen. Vi ønsker ikke at svigte vores venner. "Da jeg havde et par år clean," delte et medlem, "var jeg det yngste medlem i min NA-gruppe. Jeg ønskede at starte uddannelse, men tænkte at det ville være at forkaste mine venner. Min sponsor fortalte mig, at det var ok – han havde fængsels erfaringen for mig, nu kunne jeg få skoleerfaringen for ham."

Vi har ikke al den tid, energi eller de penge vi behøver til at gøre hvad som helst og alt, hvad vi ønsker. Vi kan ikke være to (eller flere) steder samtidig. At praktisere egenomsorg betyder at tage ansvar for valget om hvordan vi bruger vores begrænsede ressourcer. Nogle af os gør stadig oprør, men det er mere sandsynligt, at vi nu kæmper for en sag.

Mennesker, der virkelig elsker mig, ønsker at jeg følger mine drømme. Jeg vil ære mine kærlige relationer ved at stå fast på mine egne valg.

②3 juni

Opmærksomhed på NA-budskabet

Hver af os har noget at tilbyde. Vi behøver ikke en speciel uddannelse for at bringe budskabet; alt vi behøver er at være opmærksomme

Vejledende Principper, Tradition Otte, "Indledning"

Vi har alle noget at give til NA, og vi behøver ikke være professionelle for at gøre det. Der findes ikke et NA-universitet, hvor vi kan tage kurser i "deling for begyndere", "udvidet sponsorship" eller en "diplomuddannelse i Hospital og Institutions strategier". Vi lærer, mens vi gør det. Nogle af os hjælper andre til at følge den vej, vi har lært af vores sponsor. Eller vi improviserer. Vi er ikke professionelle addicts i bedring, sponsorer eller betroede tjenere. Vi er opmærksomme på, hvordan andre gør, og vi rådfører os med vores sponsor og vores Højere Magt, opmærksomt lyttende efter hvad der virker rigtigt for os. Det er den terapeutiske værdi af en addict, der hjælper en anden.

At være opmærksomme på vores omgivelser burde være let for os. I vores gamle liv, var opmærksomhed på situationen nødvendig for at overleve. Vi holdt altid øje med, hvad der var bag os, vurderede andre og gjorde, hvad vi måtte gøre, for at klare enhver problematisk situation vi fik rodet os ud i. De samme egenskaber kan hjælpe os med at fornemme stemningen omkring os. Vi kan se hvor vores hjælp er ønsket: Er der personer, der sidder alene før mødet? Hils på dem. Er der brug for hjælp til at gøre klar til mødet? Gør det!

Måske vigtigst af alt, vi er opmærksomme lige her og nu, når vi taler med andre addicts. Vi lytter virkelig når andre deler. Frem for at gætte på, hvad vi tror nogle måske har brug for at høre, lytter vi helt enkelt. Når vi føler det er rigtigt, deler vi vores relevante erfaring. Når vi er nærværende og opmærksomme på øjeblikket, opdager vi, at vi ikke har brug for kontrol. Ydmyghed, forsigtighed og opmærksomhed – på vores egne evner og på behovene hos dem omkring os – hjælper os til at træffe bedre beslutninger.

Eftersom der ikke findes noget som en professionel addict i bedring, vil jeg gøre mit bedste for at bringe budskabet på NA-måden. Jeg vil gøre dette ved at være opmærksom på det der er brug for i NA, især hos den addict der stadig lider.

Bevidsthed gennem åndelig vedligeholdelse

At bringe budskabet gør os bevidste om vores evner og begrænsninger, og opmuntrer os til forandring*Livet som clean, Kapitel 1, "Åbnings tekst"*

Indsatsen vi lægger i vores bedring – arbejde med Trin, studere Traditioner, leve efter åndelige principper – gør os frie til at være os selv. Vi udvikler en forbindelse til en Højere Magt, får mere forståelse for, hvad der får os til at reagere, rydder op i vraggodset – for- og nutidigt, forbedrer gamle relationer og opbygger nye. Hvert skridt i den proces udvider vores bevidsthed. Budskabet vi bringer beriges gennem personlig erfaring med den daglige anvendelse af åndelige principper.

Livet kan blive virkelig godt, ofte bedre end vi nogensinde havde forestillet os. Vi er fri fra aktiv addiction og mindre plaget af selvcentreret frygt. Vi kan droppe vaner fra vores daglige rutiner uden at skulle betale regningen med det samme. Vi stopper med at skrive, reflektere og meditere. Vi ringer sjældnere til vores sponsor. Alle de ydre tegn viser, at vi er ok. Når uroen kommer op til overfladen, klarer vi det med is, gemmer dem bag nyt tøj eller stikker af fra dem på en hurtig motorcykel.

Regelmæssig mødedeltagelse – selv når vi slækker på andre gode vaner – giver os muligheden for at ændre kursen. Vi lægger måske mærke til, at vores forsøg på at dele føles kunstige eller fraværende. Der er måske noget tilfredsstillelse i nostalgien ved at dele om vores fortid, men fraværet af forbindelse til vores nuværende følelsesmæssige eller åndelige liv, afslører en smule tomhed. Vi genkender faren ved at leve uden selvransagelse. Vi er måske i problemer, men at se det være på vej er en god start.

Med denne bevidsthed kan vi vende os mod de handlinger, der nærer vores bedring. Vi tager ansvar for den truende storm i vores tanker eller maver og deler vores følelse af at miste forbindelsen. Ved at deltage i møder, kan vi få nogle venlige vink om, hvad der er vigtigt. Bevidsthed og opmærksomhed kan få os væk fra kanten, hvis vi lader dem gøre det.

Jeg vil udføre den åndelige vedligeholdelse, der er nødvendig, for at skærme eller tage vare på min bedring, altid forsøge at fortsætte, forbedre og handle med vejledning fra Trin Ti, Elleve og Tolv.

②5 juni

At opbygge forbundethed

Gennem vores selvafsløring føler vi os forbundne med menneskeheden, måske for første gang i vores liv

Det Virker, Trin Fem

Som nye medlemmer, kommer vi adskilte, distraherede og frakoblede. Vores kasser, vores bedre-end og mindre-end og vores mure er helt på plads. Ego og stolthed, selvhad og selvmedlidenhed styrer vores kontakt med andre. Vi kigger udenfor os selv for at retfærdiggøre, hvorfor vi ikke føler os forbundne. Men snart begynder vi at høre og opfange historierne fra andre addicts i bedring. Vi observerer et tema, der går igen i vores trinarbejde: Vi står selv i vejen for at forbinde os med andre.

Processen med at bryde mure ned kræver mere end en enkelt indrømmelse af at vi må være mere åbne. At opbygge virkelige og varige forbindelser med andre NA-medlemmer, kræver mere end anerkendelse af, at ligheder overvinder forskelle. Det tager tid og kræver en indsats. I takt med at vi lytter til andres selv-afsløringer, vokser vores mod, og vi begynder selv at dele. For de fleste af os, var vores mure slet ikke så bombastiske, som vi troede de var. Det kræver ikke lige så meget tid at nedbryde dem – eller i det mindste at kunne se over dem – som det tog at opbygge dem.

Når vi kigger over murene eller titter gennem sprækkerne, begynder andre også at se os. Den accept, forståelse og, ofte, identifikation der opstår når vi fortæller sandheden om os selv, opmuntrer os til at åbne os mere. Dele af vores mure står måske stadig; en vis mængde selvbeskyttelse er kun naturlig. Men vi bygger veje nu. Vi finder mennesker til møderne, som regel kun få, herunder vores sponsor, som får lov til at komme tæt på os og se os som vi er. Selvaccept og håb rejser ad disse veje.

I NA er vores formål at udvide den forbundethed vi erhverver til nye medlemmer, der – som os – tumler ind i NA uden endnu at være klar over, at deres mure ikke holder længe i denne verden. Når vi deler om os selv, er vejen til forbundethed det, der venter os alle.

I dag vil jeg jævne mine mure med jorden og bygge veje i stedet. Jeg vil overvinde frygten for at lade en anden person kende mig bedre.

Den terapeutiske værdi af praktisk handling

Vi føler, at vores fremgangsmåde over for sygdommen addiction er fuldstændig realistisk, for den terapeutiske værdi af én addict som hjælper en anden er uden sidestykke

Basis Tekst, Kapitel 4, "Sådan virker det"

På det tidspunkt, vi kommer til Narcotics Anonymous, har mange af os en lang liste med det der ikke virkede for os: Familie, forhold, læger, behandlinger, religiøse institutioner. Vi tiggede og bad Gud eller noget andet om hjælp. Da vi var tilknyttet kriminalforsorgen, fik nogle af os hjælpen påtvunget. Alle disse personer eller institutioner har muligvis været medvirkende til vores overlevelse, selv hvis de bare har introduceret os til NA. Nogle støtter os måske den dag i dag. Men vi oplever dem som utilstrækkelige til at opbygge de langsigtede ændringer i vores liv, som vi havde brug for. Så hvad var det, der manglede?

Et medlem delte sit "aha" øjeblik: "Konceptet med en addict, der hjælper en anden, ramte mig som en forhammer. Jeg tænkte: *Nu fatter jeg det!*" Dette var selvfølgelig en praktisk hjælp, som vi stadig kan bruge til at genopbygge vores liv. Addicts i bedring som har overlevet det samme som os, er utvivlsomt den bedste kilde til praktisk information om bedring. Denne ide giver ikke bare mening for os, den giver os også lindring.

I NA skaber vi en atmosfære af heling for hinanden – det er det vi mener med "terapeutisk". Vi hjælper hinanden til at heles gennem empati og solidaritet. "Vi" i NA er en kraftfuld og praktisk ressource, vi kan bruge til at gå gennem livets udfordringer og støtte hinanden i takt med, at vi heler. Ærlig deling hjælper med at opdage andre, der har overlevet utroskab, barnløshed, sygdom og masser af anden modgang. Vi knytter os til medlemmer, der har prøvet det samme som os, og lærer fra deres erfaringer. Vores personlige nedture kan blive en delt kilde til styrke. Hvilken handling kunne være mere praktisk?

Selvom vores sygdom gør, at vi fokuserer på vores forskelle, ved vi at båndene, der knytter os sammen, er meget stærkere end disse forskelle. Disse bånd er stærke, virkelige og praktiske. Det er det fundament, vi bygger på, og som forhindrer, at vi falder. NA er et praktisk program leveret af addicts til andre addicts, med andre addicts, for andre addicts. Det er sådan det virker.

Hvordan skaber jeg et helende miljø for mine medaddicts? Hvilken praktisk handling kan jeg gøre i dag for at hjælpe en anden addict?

27 juni

Samarbejde for det fælles bedste

Det er afgørende for det, vi giver tilbage, uanset måden, at vi er i stand til at dele med andre og at samarbejde, og disse egenskaber er der ikke ret mange af os, der har, når vi kommer til NA

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

Vi lærer almindeligvis som børn, at deling og samarbejde er centrale sociale værdier. Alligevel var der mange af os, der ikke fik lært det afgørende i at dele hvad vi havde, være ordentlige over for andre og være hjælpsomme. En eller anden version af "Sammen kan vi" – at prioritere det fælles gode og konceptet om fælles velfærd – står på væggene i klasselokaler overalt i verden, ligesom de Tolv Traditioner ofte er på tryk til vores møder.

Hvis vi ikke lærte det dengang, kan vi lære det nu – og hjælpe andre addicts med at gøre det samme. NA-fællesskabet bygger på samarbejde, gensidig støtte og delt ledelse. Ægte samarbejde kræver, at vi har respekt for alle individer, med øje på at handle for gruppens bedste. Hvad der gives frit, deles frit. Vi deler vores evner såvel som vores erfaringer, styrke og håb.

Ved at bruge Tradition Et kan vi lære at være uenige uden at være uforsonlige. At tage uenighed personligt er en trussel mod at praktisere samarbejde og bringer vores fælles velfærd i fare. At arbejde med de Tolv Trin forbereder os til udfordringer som at dele rum, lave service og samarbejde med dem, vi ikke er enige med. Vi deltager, selv når vi ikke er glade for gruppesamvittigheden, eller i det mindste udvander vi ikke bare når tingene ikke går vores vej.

Vores samarbejdende deltagelse hjælper til at bringe NA-budskabet til den addict, der stadig lider, og det hjælper vores egen bedring. Vi vokser og trives, når vi deltager. Vi har brug for hinanden, og NA har også brug for os.

Jeg er forpligtet til at overvinde mine selvcentrerede tendenser i dag ved at samarbejde med andre addicts for at opfylde vores formål med at bringe budskabet om bedring.

Betingelseløs kærlighed bringer heling

***At praktisere den betingelsesløse kærligheds princip i Tolvte Trin er afgørende.
Ingen har mere brug for kærlighed uden betingelser
end en lidende addict***

Vejledninger i trinarbejde, Trin Tolv, "Åndelige Principper"

Bedømt ud fra vores erfaringer før vi mødte NA, troede de fleste af os, at der altid var betingelser knyttet til kærlighed. Det var ofte sandt i de familier og forhold, vi havde oplevet som aktive. Vi blev elsket så længe vi fik gode karakterer, var pligttopfyldende ansatte, så præsentable ud eller kunne snakke os ud af en arrestation. Vi gjorde disse regler til vores egne og bedømte os selv til ikke at være gode nok. Vi skammede os over selve vores eksistens. Mange af os vendte disse følelser af skyld og skam udad. Vi dømte andre ud fra hvordan vi havde det med os selv.

Gudskelov giver det at arbejde med programmet os mulighed for at ransage og vrage meget af denne forkvaklede tænkning. Medlemmers villighed til at elske og støtte os uden betingelser gør dette arbejde muligt. Deres betingelseløse kærlighed hjælper os til at kravle op af dette hul af fortvivlelse og selvhad.

Når vi begynder at arbejde med Tolvte Trin, får vi mulighed for at give denne tjeneste videre ved at give betingelseløs kærlighed til andre lidende addicts. Vores selvværd vokser, når vi udfører værdifulde handlinger. Som et medlem delte: "Efter at have arrangeret et møde i det lokale fængsel hver måned i et år, begyndte jeg at tro på, at jeg måske var en god person, der også var værd at elske."

At lære at praktisere betingelseløs kærlighed er en proces. Kærligheden fra andre medlemmer, holder os på sporet. Som et medlem erfarede det: "Hvis jeg skulle have ventet på, at jeg kom til at elske mig selv, havde jeg måske ikke klaret det." Et varmt kram udenfor et møde, at dele vores historie på et H&I-møde, tilbyde nykommere et lift – ja, selv et venligt genkendelsens smil – vi giver og modtager disse handlinger af kærlighed uden betingelser. Og det får os til at blive ved med at komme tilbage.

*Den betingelseløse kærlighed,
der blev (og bliver) givet frit til mig, vil jeg i dag give til en anden.*

Tilregnelighed er at leve i harmoni med virkeligheden

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

"Så fat det dog."

For addicts – selv de af os med noget tid clean – kan virkelighed være et grimt ord. Folk fortæller os at vores version af XYZ ikke er virkelig, at vi er i fornægtelse af XYZ eller, allerværst, at vores følelser omkring XYZ ikke passer til virkeligheden! De kunne lige så godt sige til os, at vi kan gå ad XYZ til.

Når vi er i aktiv addiction, er det meget lettere at fastholde falske overbevisninger om os selv og verden omkring os. Vi ønsker ikke at høre sandheden, fordi vi frygter, at sandheden vil gøre ondt. På en måde sørgede stofferne for at afskærme os fra virkeligheden – indtil de holdt op med at gøre det. Når vi bliver clean, er denne afskærmning fjernet, og tolvtrinsprocessen udfordrer os aktivt til at afsløre, afmontere og afvise de overbevisninger, der adskiller os fra sandheden om en situation, og hindrer os i at være autentiske og handle med integritet.

Den evige kamp er at identificere hvilke af vores overbevisninger, der ikke er i harmoni med virkeligheden. Denne proces starter når vi begynder at stole på, at vi måske ikke har den mest kløgtige bedømmelse af vores valg. Vores villighed til at stille spørgsmål til de eventyr vi fortæller os selv, kommer ofte før vores evne til at se virkeligheden. Vi accepterer hjælp fra andre addicts i bedring, mens vi navigerer gennem minefeltet af vores alternative virkeligheder.

Vores kapacitet til at være i harmoni med verden omkring os forbedres, når vores livssyn udvides og formes mere af principper end af vores sygdom. Virkeligheden bliver mindre forvrænget. Sindsrobønnens betydning bliver forbløffende tydelig.

Efter en periode med følelsesløshed, vil vi ofte brænde os på virkeligheden. Men sandheden vil hjælpe os, ikke skade os.

*Hvad er et "XYZ" i mit liv, som i øjeblikket ikke er i harmoni med virkeligheden?
Kan jeg stole på min egen anskuelse på dette område? Hvis jeg ikke er sikker,
hvem i mit liv elsker mig så nok, til at sige "så fat det dog"?*

Velvilje over for nye medlemmer

Et af de reneste udtryk for velvilje i NA er vores dybfølte ønske om, at nykommeren må finde frihed

Vejledende Principper, Tradition 1, "Til medlemmer"

I den første tid vi er clean (og for mange af os længe efter), er det svært for os at acceptere at velviljen fra addicts i Fællesskabet er ægte. Vi tænker: *Hvorfor pokker er alle disse mennesker så glade for at se mig, som om de kender mig eller noget?* Nogle af os tror, at disse NA-folk prøver at manipulere med os på en eller anden måde. Hvorfor skulle de ellers være så imødekommende? Vi forbliver i alarmberedskab for at finde fejlen i deres spil, men velviljen fra andre mennesker kan være svær at modstå, især når vi ikke har mødt den i et godt stykke tid. Så vi bliver ved med at komme igen. Og vores rejse mod frihed fra aktiv addiction begynder.

I NA gør vi det, som andre har gjort for at forblive clean, så vi bliver opmuntret til at byde dem, der er nyere end os, velkommen. "Først synes jeg det var ubehageligt, fordi jeg ikke følte jeg var oprigtig når jeg nærmede mig folk," delte et medlem. "Men da jeg blev mere opmærksom på værdien af det, der var blevet givet så frit til mig, voksede min lyst til at hjælpe nykommeren. Jeg følte et oprigtigt håb for dem, og jeg var virkelig begejstret for at se dem komme tilbage. Jeg troede ikke, at jeg overhovedet var i stand til at føle sådan."

For mange af os er denne ændring intet mindre end et mirakel. Dette nyfundne, dybtfølte engagement i andre addicts' velbefindende, repræsenterer frihed fra selvcentreringen vi har været fanget af så længe. Vi ved programmet virker, når vi erkender vi har håb om at andre må lykkes.

Uanset om jeg føler velvilje dybt i mit hjerte i dag, er et sandt håb om frihed – for andre og for mig selv – meget mere tilstede end det nogensinde har været. Jeg kan handle på det håb i dag, uanset hvad jeg føler.