

FEBRUAR

At lytte fører til accept

Når vi lytter til det, andre addicts deler, uden at dømme dem, begynder vi at lytte til vores eget hjerte uden at dømme eller straffe.

Livet som clean, Kapitel 1, "Vokseværk"

Vi gør vores bedste for at lukke munden på vores indre kritikere, når vi lytter til andre medlemmer, der deler på møderne. Vi fokuserer på det de siger og på følelserne bag. Vi praktiserer accept ved at høre godt efter og være opmærksomme. Vi tilsidesætter vores egne forestillinger om deres liv og deres bedring, selv hvis det kun er i et øjeblik.

Et medlem delte: "Jeg kan genkende mig selv i en hvilken som helst addicts historie, så længe jeg fokuserer på budskabet". Når vi lytter efter budskabet, hjælper det os med at relatere følelsesmæssigt. Vi husker vores forsøg på at stoppe med at bruge og processen med at miste trangen til at bruge. Vi finder det lettere at holde op med at dømme og begynde at acceptere vores NA-fæller, når vi genkender alle vores kampe som en del af at finde en ny måde at leve på.

Vi indser, at når vi er fordømmende, forplumrer det vores evne til at være medfølelse, selv når vi ikke siger det højt. Efter at have opdaget de forhindringer dette skaber i vores egen bedring, holder vi op med i stilhed at fordømme andres adfærd. Når vi lytter uden fordømmelse, får vi et glimt af frihed fra de skadelige tanker, vi har levet med så længe. En af NA-bedringens gaver er, at vi lærer at stilne vores sind så vi kan lytte med vores hjerter.

I dag, takket være NA, vil jeg stilne min indre monolog og praktisere princippet accept af mig selv og andre.

② februar

At overvinde modstand med vedholdenhed

Når nye ting bliver åbenbaret, føler vi os fornyet. Vi er nødt til at forblive åbensindede og være villige til at gøre en ekstra indsats ...

Basis Tekst, Kapitel 10, "Mere vil blive vist"

Selvom det ikke er os alle sammen, der ankommer til NA med tonsvis af villighed og entusiasme til at ændre alt i vores liv, er vi alligevel åbne nok til at prøve noget andet. Vi er her da, er vi ikke? Så kan vi jo lige så godt tage de der "90 møder på 90 dage", der bliver foreslået. Vi får en hjemmegruppe og en servicepost. Vi tager imod nykommere. Med anstrengelser og vedholdenhed, begynder vi at arbejde med programmet og at føle os bedre tilpas – endda fornyede.

Med tiden kommer mange af os til et punkt, hvor følelserne af fornyelse bliver gamle. Brønden løber tør. Vi får ikke længere daglige åbenbaringer af selvindsigt. Vores liv er ganske vist mere stabilt, men bliver det stadig bedre? Behøver vi at blive ved med at gøre det samme og det samme NA-halløj: høre det samme blive delt, læse den samme litteratur, drikke den samme tynde te eller bitre kaffe?

Fra tid til anden har vi hørt vores fæller sige: "Forsvind ikke før miraklet sker". Selvom mange af os ikke tror på mirakler, så har vores erfaring alligevel vist os, at hvis vi bliver – bliver i lokalerne, forbliver åbensindede, forbliver tilgængelige for andre addicts, forbliver clean – vil vores liv blive ved med at forbedres. Og vi vil være bedre forberedt på de tider, hvor livets uforudsigelighed stiller os over for udfordringer.

Vi ved aldrig, hvor vi kommer til at høre lige præcis det, vi har brug for, til at hjælpe os igennem den næste fase af vores bedring. Ofte er det på det møde, vi bare slet ikke har lyst til at gå til, den speaker vi har hørt tusind gange før eller det telefonopkald vi modvilligt besvarer. Vi har måske ikke engang lagt mærke til, at vi har siddet fast, før et budskab får sat skub i os. Når vi kan overvinde vores modstand, især når det drejer sig om at hjælpe andre, høster vi enorme gevinster for vores åndelige udvikling. Dette programs mirakel bliver kontinuerligt vist os gennem vores vedholdenhed.

I dag vil jeg finde på en ekstra ting at gøre og tro på, at jeg vil få ny energi i min bedring. Hvad enten jeg føler et sug af fornyelse eller ej, vil jeg gøre det igen i morgen. Og igen dagen efter.

At acceptere vores uperfekte selv

At lære at acceptere, at vi laver fejl, og at det ikke er verdens ende eller slutningen på en relation, er et skridt på vejen til at komme overens med vores egen menneskelighed.

Livet som clean, Kapitel 5, "Venskab"

Mange addicts kører på et standardprogram, der hedder "selvdestruktion". Når vi dummer os over for nogen, tænker vi: *Måske er det bedre, hvis jeg aldrig taler med dem igen.* Denne selvudslettende tankegang får os til at undgå ubehagelige samtaler for enhver pris. Med tiden lærer vi, at disse akavede situationer er rige muligheder for udvikling.

Ved hjælp af Trin Ti får vi for vane at undersøge vores del i enhver situation. Vi ser vores ansvar, men vi tror ikke længere at vi er summen af alle vores fejltagelser. Vi lærer at holde fast i relationer i stedet for at ødelægge dem og skride. Vi gør det godt igen, når det er på sin plads. Vi lærer at kommunikere direkte, at kende vores begrænsninger, at lytte og at undskylde.

Vi lærer at være lige så tilgivende over for os selv, som vi er over for andre. Når vi accepterer menneskeligheden hos dem omkring os, kan vi i forlængelse af dette forstå vores egen menneskelighed. Vi begynder at behandle os selv med mere medfølelse og favne vores uperfekthed. Vi opdager, som et medlem formulerede det, at vi er "knust alle de rigtige steder". At være ægte, fuld af fejl, sårbar og selvbevidst er attraktivt. Vi forbinder os med andre, når vi tillader os selv at være mennesker fuldt ud.

Jeg lærer at behandle mig selv som en ven i stedet for som en belastning. Jeg vil gå efter at sætte mine "knuste" dele i deres rette kontekst og fuldt ud favne den mosaik, jeg er.

④ februar

Mod til at leve med tvivlen på sig selv

Der er tidspunkter, hvor vi må finde modet til at stå alene i en sag, eller stå op for et princip imod et stærkt flertal.

Vejledende Principper, Tradition To, Indledning

Tradition To forsikrer os om, at som enkeltmedlemmer behøver vi ikke kende alle svarene. Men sommetider har vi rent faktisk et svar på et spørgsmål, der bliver taget op i vores gruppe, og vi er sikre på, at det er det rigtige svar. Det er meget gennemtænkt. Det er i tråd med vores Traditioner. Dets bombesikre overensstemmelse med vores hovedformål om at bringe budskabet, er knivskarpt. Det er uden tvivl det rigtige svar – bortset fra at der tilsyneladende ikke er andre, der ser på sagen på samme måde som os. Gruppesamvittigheden lader til at afvige fra logik, principper og NA's ånd. Så flyder vi med strømmen eller skaber røre i vandet?

Da vi brugte, fulgte mange af os levereglen "kør med for ikke at blive kørt over". Selvom vi måske ikke var enige i det, der blev sagt eller gjort af dem omkring os, manglede vi modet til at stå op for os selv, for det vi troede på eller for andre mennesker. At arbejde med programmet hjælper os med at vise hvad vores overbevisninger er og hvordan de er i tråd med NA's. I en gruppe, hvor det at flyde med strømmen virker som det letteste valg, tjekker vi først vores motiver ærligt for at sikre os, at vi er drevet af vores fælles velfærd og ikke af vores ego. Vi beder vores Højere Magt om at hjælpe os med at finde vores stemme, uanset hvor usikker den måtte være overfor et stærkt flertal. Mod er styrken til at stå op for det, vi tror på.

Mod hjælper os med at besejre tvivlen på os selv og frygten for at skuffe eller gøre andre vrede. Det holder os engagerede, endda åbensindede, når vores "rigtige" svar til sidst bliver afvist af flertallet. Ydmyghed kan holde os rolige uanset hvilken vej, det går. Og når vi finder modet, kan vi fortsat være opmuntret til at blive ved med at bruge vores stemme og stå op for principper, mens vi inviterer en Højere Magt til at få indflydelse på vores gruppes beslutninger og holde os udenfor resultatet.

Jeg beder om styrken til at praktisere mod til at ændre de ting, jeg kan. Jeg ved, hvad jeg tror på, og vil have modet til at stå op for det – og villigheden og ydmygheden til at acceptere udfaldet.

Harmoni og vores fælles bedste

Vi kan gå ind i disse relationer i en ånd af harmoni og kærlighed, eller ud fra mistanke og frygt.

Vejledende Principper, Tradition Tolv, "I Service"

I ethvert fællesskab, også Narcotics Anonymous, er der en naturlig spænding imellem at tage hensyn til vores fælles bedste og at få opfyldt vores individuelle behov. Denne spænding er nok mere udtalt i et fællesskab bestående af addicts, som prøver at forblive clean. Vi lever hver især midt i vores egen verden med vores egen snørklede historie og samling af karakterdefekter, udtrykt på vores helt egen måde – og også positive egenskaber, ej at forglemme. Når vi bringer NA's budskab om håb, afhænger det til dels af de relationer vi skaber, udvikler og opretholder med hinanden. Dette er en enestående og aldeles smuk udfordring.

Sammenhold tager denne udfordring op for det fælles bedste i NA. Dette betyder, at vi prioriterer at bringe NA's budskab over vores individuelle ønsker og vores personlige holdning til andre medlemmer. Vi forpligter os til bevidst at samle os om en fælles sag. Vi laver service med medlemmer, vi ikke kan lide, eller har gode grunde til ikke at stole på, såvel som med dem vi finder tiltalende og troværdige.

Harmoni er genkendelsen og værdsættelsen af, at der er respekt og skønhed i at stå overfor udfordringerne ved sammenhold. Det er det, vi mener, når vi siger "Jeg kan vælge at praktisere sammenhold, det er ikke noget jeg skal". Eller vi lader være med at praktisere det, og løber risikoen for at skabe en kløft til vores fæller. Harmoni opstår, når vi praktiserer sammenhold på trods af vores forskelligheder, og vi prøver på at gøre dette med en fornemmelse af sindsro og fred. Det er essensen af "vi har ikke brug for at kunne lide hinanden for at arbejde sammen, men vi har brug for at elske hinanden".

I service opstår der sommetider konflikter. Aggression og tilbagetrækning er helt naturlige reaktioner, når man står i en konflikt, men de løser den ikke. Det kræver en indsats at praktisere principperne kærlighed, medfølelse og forståelse i harmoni med sammenhold, ansvarlighed og indbyrdes afhængighed.

Jeg vil se efter muligheder – især i servicearbejde – hvor jeg kan bringe en ånd af harmoni til mine relationer. Jeg kan vælge at gøre dette. Jeg må gerne.

⑥ februar

Betingelsesløs kærlighed og Trin Fem

... mange af os [har] løftet blikket og set den betingelsesløse kærlighed i øjnene på den, der hører vores Femte Trin.

Det Virker, Trin Fem

Fra addict til addict, sponsor til sponsor, sponsee til sponsee – der er intet i NA, som vi alle oplever på samme måde. Der er den udbredte, måske endda romantiserede idé om, hvordan tingene burde gå og så er der, hvordan de rent faktisk går. Mange af os har modstand mod Trin Fire på grund af Trin Fem. Tanken om at være så sårbar over for nogen er skræmmende. Og når vi hører disse vidunderlige historier om medlemmer, som læser deres status for deres sponsor og med det samme føler lettelse og accept, føler vi os måske mere skræmte end beroligede. Mange af os har faktisk en sponsor, hvis øjne udstråler betingelsesløs kærlighed og som siger alle de rigtige ting. Men hvad med dagen efter?

Som med alle andre åndelige principper kræver betingelsesløs kærlighed arbejde. Det er ikke bare et knips med fingrene eller en knap vi lige drejer på for at nå en perfekt tilstand, som forbliver klar og fejlfri. NA giver os alle en plads, et sted hvor en hvilken som helst addict kan finde håb. Vi fortjener Fællesskabets kærlighed, men dette kræver medlemmernes individuelle indsats. Betingelsesløs kærlighed er mere end blot at elske nogen for hvem de er uanset ...

I sponsor-sponsee relationen er kærlighed mere end bare at acceptere. En sponsor delte: "Betingelsesløs kærlighed betyder at jeg vil involvere mig i din udvikling uanset hvad. Jeg vælger bevidst at involvere mig i nogen uanset hvem de er eller hvad de har gjort. Det fortjener vi alle. Jeg har også brug for at arbejde med mig selv for at løsne og fjerne de betingelser for kærlighed som mit livs erfaringer har anbragt der". Vi gør det ikke perfekt, og hvordan vi udtrykker betingelsesløs kærlighed er ikke det samme fra addict til addict og fra dag til dag.

At tage imod den betingelsesløse kærlighed, vi får tilbudt, kræver også arbejde. For mange af os er Femte Trin en mulighed for at gøre lige præcis det. Måske endda endnu mere dagen efter, hvor vi ringer til vores sponsor og de er der for os, præcis ligesom dagen før.

Kærlighed er en beslutning som skal tages om og om igen. Jeg er villig til at handle på denne beslutning i dag over for et andet medlem og udtrykke kærlighed betingelsesløst, så godt jeg kan.

Bedring gør os mere modstandsdygtige

Når vi kommer videre, lærer vi, at vi altid kan starte en ny rejse i bedringen, og vi kan begynde forfra, når som helst vi har behov for det. Vi behøver ikke sprænge vores liv i småstumper for at få en ny start.

Livet som clean, Kapitel 3, "Åndelighed i praksis"

Livet på livets betingelser kommer med nogle uundgåelige tilbageslag. Bedring giver os nogle valg om, hvordan vi håndterer disse forhindringer eller uheld, vi nu og da støder på. Kalder vi vores indre drama-queen frem, maler os selv op i et hjørne og forvandler et mindre tilbageslag til en komplet katastrofe? Sommetider ja. Og desværre kan tilbagefald være en del af den historie.

Heldigvis for os, gør bedring os mere modstandsdygtige. Vi lærer at vi kan nulstille vores attitude, i stedet for at nulstille vores cleantime. Vi bliver mindet om, at forandring er det eneste konstante. Livets udfordringer stopper ikke når vi bliver clean. I stedet lærer vi at forholde os til forandringer og udfordringer på en anden måde, kort sagt af et medlem: "Bliver du slået ud tre gange – så rejs dig op fire."

I begyndelsen krævede det måske en giftig relation eller uansvarlig omgang med penge, at få os til at række ud efter genstartsknappen. Vores tolerance over for følelsesmæssig smerte eller åndelig afkobling bliver dog mindre med tiden. Vores tilbageslag er mindre dramatiske, fordi vi er hurtigere til at komme frem til løsningen. Vi er mere parate til at acceptere nye realiteter. I stedet for at stå imod livets storme, lærer vi at bøje med vinden.

De Tolv Trin tilbyder os en åndelig vej gennem livet. De fører os igennem det samme hårde terræn, men vi bliver mere sikre på benene. Vi navigerer mellem forhindringerne og har modet til at udforske ukendt territorium. Med støtte fra vores NA-fæller og vores Højere Magt snubler vi måske, men det bliver lettere at komme op igen. Med håbet om at vores bedste dage ligger foran os og modet til at få det til at være sådan, børster vi støvet af os og fortsætter på vores rejse.

Jeg vil anerkende kilden til min modstandsdygtighed i dag og være taknemmelig for alt det, som bidrager til min evne til at sætte den ene fod foran den anden.

⑧ februar

Villig til at leve med tro

Når vi er til stede i livet med villighed og åbent sind, viser den næste rigtige ting sig nærmest af sig selv.

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

"Jeg har et fuldt og rigt liv i bedring" delte et medlem mens andre nikkede genkendende. "Men jeg står over for nogle beslutninger om, hvad der er det næste, der skal ske. Jeg er villig til at gøre den næste rigtige ting, hvis bare jeg vidste, hvad det er. Valgmulighederne er alle gode, så hvordan finder jeg ud af, hvad Guds vilje for mig er?" Efter mødet tilbød nogle mere erfarne NA-medlemmer at dele deres indsigt i Trin Tre og Elleve.

"Jeg ville blive vanvittig over at prøve at regne ud, *virkelig regne ud*, om mine valg passede med min Højere Magts vilje", delte et medlem. "Jeg fik at vide: 'Hvis du leder efter en brændende busk, bliver du skuffet.'" Når vi har at gøre med direkte spørgsmål om rigtigt eller forkert – skal jeg stjæle det her slik eller betale for det? – er den næste rigtige ting indlysende. Men at lede efter én korrekt respons til livets mange dilemmaer, kan være paralyserende. Medlemmet fortsatte: "Jeg kom til at forstå, at Trin Tre handler om min beslutning. Min villighed til at arbejde med resten af trinene, er denne beslutning i praksis. Mit job er at dukke op, være villig og gøre det arbejde, der ligger foran mig. Så længe jeg har et anker i Trinene, kan jeg stole på min intuition."

"Jeg plejede også at bede om kendskab til Guds vilje med *mig*", indrømmede et andet medlem. "Min sponsor pointerede, at selvcentrering havde forvrænget min hørelse: Trin Elleve er ikke om *mig*, det er om *os*." Hun fortsatte med at forklare, hvordan et fokus på *os*, havde udvidet hendes perspektiv. "Det ændrede mit udsyn og havde indflydelse på, hvordan jeg beder og mediterer. Det gjorde det lettere at leve efter principperne, at lytte til mit hjerte og stole på, at mine valg ville berige min evne til at tjene." At betragte livet i et bredt perspektiv, sætter vores beslutninger i en større kontekst fyldt med kærlighed, støtte og service. Når vi praktiserer villighed og opmærksomhed, vil selv vores fejltrin gøre os mere nyttige for andre.

Når vi er i åndelig form, behøver det ikke være kompliceret at gøre den næste rigtige ting. Vi finder villigheden til at leve med tro og vide, at vi vil være okay. Folk siger: "Når en dør lukker, åbner en anden". Som NA-medlem bliver vi bedre udrustede til at navigere i gange med mange døre, hvor nogle af dem ingen steder fører hen, andre fører os til nye verdener og alle forbereder de os på at tjene.

Jeg er villig til at blive vejledt af min Højere Magt i dag. Jeg vil tage beslutninger baseret på principper og handle positivt, sikker i den viden, at min service vil blive forstærket.

Formål og ansvar

Grupper er gået sammen om at skabe serviceenheder, der hjælper dem med at opfylde deres hovedformål. Serviceenheder har dannet arbejdsgrupper, bestyrelser og komitéer til at udføre de opgaver, der støtter grupperne.

Vejledende Principper, Tradition Ni, Indledning

I vores serviceenheder inddrager vi Tradition Ni, når vi regelmæssigt overvejer vores ansvar over for dem, vi tjener. Ved at opretholde H&I-paneler, være vært for NA-events og fremme NA's udstrækning på andre måder, gennem arbejde med offentlige relationer, gør vi det muligt for grupper at fokusere på at sørge for en bedringsfyldt atmosfære til medlemmerne. Vores serviceenheders formål er en forlængelse af vores gruppers hovedformål.

I vores personlige bedring kan det at overveje forholdet mellem formål og ansvar også være nyttigt. Når vi for eksempel er til et møde, kan vi have adskillige grunde til at deltage. Vi kommer for vores egen bedring, for at bringe et budskab, for kaffe eller te eller for at se, om den der søde person, som var der sidste gang, er der igen. Hvad vores grunde end måtte være, kan det at tænke på vores formål, hjælpe os med at praktisere ansvarlighed. Mødet er der for at skabe en bedringsfyldt atmosfære, så vores ansvar er at bidrage til denne atmosfære. Selv hvis den der søde person rent faktisk dukker op!

Det samme gælder på andre områder af vores liv. Familie, arbejde, skole – de har allesammen et formål som måske, måske ikke, passer fuldstændigt sammen med vores eget. Dog er der normalt en betydelig grad af overlap, så vi kan praktisere ansvarlighed ved at fokusere på den del af vores formål, der svarer til, hvor vi befinder os. Vi praktiserer ansvarlighed ved at se efter, hvor formålene overlapper og fokusere vores energi der. Jo mere vi øver os, jo bedre bliver vi.

At opfylde mit formål indebærer at være ansvarlig. Jeg vil overveje min ansvarlighed på hvert område af mit liv og forsøge at handle derefter.

***Min sponsor var et af de mennesker i NA,
som elskede mig indtil jeg kunne elske mig selv.***

Sponsorship, Kapitel 1, "En hjørnesteen i Narcotics Anonymous' program"

Mange af os kom til NA's lokaler, slåede og ødelagte og fyldt med hemmeligheder, som vi havde planlagt at tage med os i graven. Vi kunne ikke holde på et arbejde. Vores helbred var forfærdeligt. Vi kunne ikke holde ud at se det udtryk i vores forældres øjne én gang til. Men hey, vi er clean nu. Yes! Vi er færdige med at bruge, og mere end glade for at komme videre.

Men hvad er nu det for noget med at "vi er lige så syge som vores hemmeligheder" vi bliver ved med at høre? Vi ønsker bare at lægge fortiden bag os, og i stedet bliver vi opmuntret til at fortælle en eller anden sponsor om den? Vi kan dele noget af det, men da ikke *det*. *Fandme nej! Ingen må nogensinde få det at vide. Og "elske os selv"? Betyder det, at jeg skal kigge i spejlet og sige pæne ting? Er det et krav?*

For mange af os er vores sponsor det første – og måske eneste – menneske, som hører om vores grimme handlinger mod andre, vores sindssyge tanker og adfærd, og vores dybe selvdestruktive hul. Den skam og det selvhad, vi føler, bliver mødt med empati og tålmodighed. Vores sponsors kærlige respons og hengivenhed til at elske os, hjælper os med at forstå – en lille bid ad gangen – at vi fortjener kærlighed. Vi begynder at rydde op i det rod vi har lavet i vores liv, når vi arbejder med Trinene. Vi ved, vi kan fortælle vores sponsor hvad som helst, og vi ved, vi er nødt til det, hvis vi vil forblive clean.

At stirre på os selv i spejlet og sende luftkys mod vores spejlbillede er ikke et krav for medlemskab i NA. Men efter konstant at modtage den kærlighed og accept, som frit bliver givet til os af vores sponsor, gør tanken om dette os meget mindre ukomfortable end det gjorde på dag et.

Jeg vil takke min sponsor for at elske mig betingelsesløst. I dag kan jeg helt ærligt sige, at jeg er på vej til at elske det menneske jeg er blevet i NA.

Strategier for optimisme

Når vi er åndeligt vågne, kan vi se de mirakler, der omgiver os, selv når livet er vanskeligt.

Livet som clean, Kapitel 7, "Opvågningen"

Optimisme er et af de åndelige principper som, måske lidt forsimplet, bliver blandet sammen med et personlighedstræk. Det er sandt, at nogle af os nemt ser den positive side af tingene, fordi det er sådan vi er. Men flere af os er skruet anderledes sammen. For de af os, som ikke er de fødte optimister, kan vi bruge optimisme som en strategi til at ændre vores perspektiv. Det kræver en indsats – somme tider en enorm indsats – at åbne vores øjne for at se livets gevinster og skønhed gennem mørke tider.

"For mig", skrev et medlem, "betyder optimisme, at selvom jeg ikke kan se lyset for enden af tunnelen, så kan jeg blive ved med at tjekke, om det dukker op. Og 'miraklet' er, at det gør det altid på et tidspunkt, også selvom det er "lille bitte". Fordi vi risikerer afvisning og skuffelse ved at gøre det, kræver det mod at blive ved med at spejle ind i det mørke.

Optimisme kan sommetider findes, når vi bruger et øjeblik på at se ud over vores egne problemer. "Når jeg ikke kan få øje på det gode i mit eget liv", skrev et andet medlem, "kan jeg se på en andens. Jeg kan se den vej, de er gået og deres forvandling imod alle odds. Nogle gange kan jeg skifte perspektiv på et øjeblik, andre gange har jeg brug for et vink med en vognstang". Når vi kun ser på os selv, er vi besatte af os selv – besatte af, hvad der er blevet taget fra os, eller hvad vi aldrig har haft.

Nogle af os finder vores optimisme i den simple gave ved en taknemmelighedsliste. Eller i at give andre lov til at tage sig af os, når vi har brug for det, frem for at skubbe dem fra os med vores overbærende "jeg har styr på det" eller "stakkels, stakkels mig". Eller i bøn, et udtryk for tillid til vores Højere Magt. Optimisme alene kan ikke redde os fra dyb fortvivlelse eller selvdestruktion. Vi har brug for vedholdenhed, håb og masser af taknemmelighed. En addict sagde det på denne måde: "Den eneste måde at få det jeg ønsker, er at ønske det jeg får".

Jeg er lettet over, at jeg ikke behøver være optimist for at praktisere dette princip. Jeg vil gøre en stor indsats for at se miraklerne omkring mig, eller i det mindste kan jeg hengive mig til at finde strategier, som hjælper mig med at blive ved med at lede.

⑫ februar

Overgivelse og Tradition Et

Overgivelse til Første Tradition får os til at forstå, at vi er en del af noget, der er meget større end os selv.

Vejledende Principper, Tradition Et, "Åndelige Principper"

Da vi hørte de Tolv Traditioner læst op de første mange gange – måske endda de første 1000 gange – lød Første Tradition som en slags bedringsjargon i vores nykommerører. *Er det meningen, jeg skal sætte NA's fælles velfærd før min egen? Seriøst?* For mange af os, var "fælles velfærd" et nyt koncept. Da vi konstant havde været besatte af os selv i vores sygdom, havde vi ikke tænkt på os selv som en del af en større helhed, og det var fint med os.

I vores første dage som clean, var NA-fællesskabets kollektive helhed ikke noget, vi forestillede os at blive en del af eller bekymre os om. Med tiden begyndte vi at overgive os til den sandhed, at vi har brug for hinanden for at forblive clean. Vi fik et glimt af den gensidige relation mellem personlig bedring og NA-sammenhold. Vi indså, at vi er del af et verdensomspændende Fællesskab, som består af titusinder af grupper med litteratur på masser af sprog. *Wow! Alt, hvad jeg ønskede, var at stoppe med at bruge stoffer!*

"Jeg kan ikke, men vi kan" underbygger Første Tradition. Efterhånden som vores bedring rodfæstes, vil vores evne til at overgive os til princippet om sammenhold udvikle sig og blive mere flydende. Overgivelse til gruppens behov kommer før vores trang til at få vores vilje for enhver pris. Mange af os, som kæmper med idéen om en "gud", der virker i vores liv, kan overgive os til idéen om at gruppens kraft støtter os. Vi begynder at få en forståelse af, hvordan vores investering i noget større end os selv gennem service, forbedrer vores egne liv og øger vores selvværd. Og noget så basalt som at se en nøglering med "clean og klarsynet"-budskabet indgraveret på et fremmed sprog, bliver ærefrygtindgydende for os.

Mens jeg fortsætter med at overgive mig til min bedring, vil jeg bruge et øjeblik på at omfavne den ukomplicerede idé om, at jeg er en del af NA, præcis som NA er en del af mig. Jeg vil bede en bøn for en addict, som bor tusindvis af kilometer væk fra mig som en måde at ære og praktisere Tradition Et.

At åbne op for forståelse

Som med meget andet, der sker i NA, vil en fri udveksling af erfaring og idéer, i en støttende atmosfære med gensidig respekt, føre til udvikling og forståelse.

Vejledende Principper, Introduktion, "Spørgsmål til grupper og workshop spørgsmål"

"Det er som om jeg havde skyklapper på, mørke solbriller og også ørepropper – og tape over munden!", delte et medlem. "Mit syn på livet var så tåget, mørkt, snævert og hemmelighedsfuldt. Ingen information slap hverken ind eller ud."

"Det samme her", svarede et andet medlem, "bortset fra tapen. Jeg havde ingen kvaler med at åbne munden og fortælle dig, hvis skyld alting var – og også hvad dine problemer var!"

Før vi blev clean, troede vi at ingen andre kunne forstå vores unikke kampe og situationer. Vores elendige håndtering og kommunikationsevner sikrede os ofte rollen som det ynkeligt misforståede medlem af vores samfund. Vi dømte andre – sommetider indvendigt, sommetider verbalt, men altid hårdt – og vi havde en opfattelse af, at også vi blev dømt hårdt.

At åbne vores hjerter for andre medlemmers kampe – og være sårbare om vores egne – hjælper os med at hele de sår, vi har båret med ind i NA's lokaler. Når vi bliver villige til at have en ærlig dialog om vores idéer og høre andre synsvinkler, udvider vi vores selvforståelse og kan få mere ud af andres visdom og erfaring. At tillade os selv at være nærværende, skaber en atmosfære af gensidig forståelse og respekt.

"Situationer som engang ikke betød noget for mig, har nu en dybere mening", sagde det første medlem. "Min forståelse af noget større end mig selv fortsætter med at udvikle sig. Mit syn på livet er udvidet meget."

"Ja, NA har åbnet mit sind på måder, jeg aldrig kunne have forestillet mig", sagde den anden. "Og sommetider holder jeg endda kæft."

At føle sig elsket – og forstået – forandrer os.

I dag vil jeg smide skyklapperne, solbrillerne og ørepropperne væk. Jeg vil være åben. Jeg vil lytte. Og med hensyn til tape over munden, så vil jeg vurdere hver enkelt situation for, om jeg skal lade den være som den er eller ej.

⑭ februar

Uselviskhed bringer lindring

Ved at være uselviske føler vi lindring for vores selvbesættelse.

Livet som clean, Kapitel 5, "Fællesskab"

I vores Basis Tekst står der at "Selvbesættelse er kernen i vores sygdom". Når vi ser efter beviser på dette i vores liv, finder de fleste af os masser af eksempler. Vi ser rigeligt med beviser på selvcentrering og selvbesættelse i mange af de tanker, følelser og handlinger, som fik os ind ad døren til vores første møde. At affinde sig med måden vores sygdom manifesterede sig i aktiv addiction, er en afgørende brik i bedringsprocessen. Vi ser meget mere efterhånden som vi forbliver clean og arbejder med et program – som for eksempel hvordan selvcentreret frygt forvandler sig til selvbesættelse og bliver ved med at dukke op i bedringen. Og, heldigvis, hvordan uselviskhed kan give os nogen lindring.

"Da jeg var i stand til at stoppe med at bruge", skrev et medlem, "var den største frihed jeg modtog i NA, friheden fra giften af mine egne tanker og min måde at tænke på, frihed fra min selvcentrering. Jeg er blevet befriet, så jeg kan bekymre mig om andre". Simpel afholdenhed eliminerer ikke selvbesættelse; vi får et bedre syn på vores liv, når vi kommer ud af os selv. Et medlem var kendt for at sige til nykommere: "Hvis du har det ad helvede til i dag, så ring til en anden addict og spørg, hvordan de har det".

Når vi fokuserer al vores opmærksomhed på os selv, ender vi med at få det dårligt. Ved at flytte vores fokus til andre, får vi det som regel meget bedre med det hele. Især når vi hjælper en nykommer, finder vi masser af grunde til at være taknemmelige for det vi har. I stedet for at bekymre os (eller gå i besættelse) over vores egne ønsker, forsøger vi at praktisere omsorg og tage os af dem omkring os. Uselviskhed behøver slet ikke betyde, at vi går i et med tapetet – vi begynder ganske enkelt at tænke på andre engang imellem, og vi oplever nogen lindring fra selvbesættelse.

Når selvbesættelse rammer mig, vil jeg hjælpe en anden addict.

Det er såre simpelt.

Medfølelse frem for fordømmelse

Når vi ser en anden handle på en defekt, som vi også selv har handlet på, føler vi medfølelse frem for fordømmelse, for vi ved præcis, hvor stor smerte en sådan adfærd medfører.

Det virker, Trin Seks

Vi glemmer sjældent smerten ved at bruge stoffer og det kaos det skabte. Men vores hukommelse kan være noget kortere, når det drejer sig om den smerte og det kaos, vi har skabt for os selv og andre med vores handlinger. At være overdrevent kontrollerende på møder, overdrevent sensitiv på arbejdet, perfektionisme, have hemmeligheder, komme op at skændes, lyve-snyde-stjæle trekanten, forsvarsposition! At være vidne til sådan en adfærd hos vores venner i bedring – og den smerte det skaber – gør os ofte frustrerede, men hvem er det, vi i virkeligheden dømmes?

”Det man ser, har man selv” siger en ven sarkastisk. Nåh ja, det er jo os.

At huske på denne enkle konstatering om hvordan det at dømme andre ofte har rod i ubehag ved vores egen adfærd, vil forhåbentlig sætte en stopper for vores negativitet og i stedet vække vores medfølelse. At være i stand til at have medfølelse for andre, som handler på deres defekter, især når vi selv har de samme fejl, er bevis på en betydelig udvikling. Dette er skæringspunktet mellem ydmyghed og medfølelse. Vi ved af egen erfaring, at en sådan adfærd er et resultat af smerte, ikke bare grunden til den. Når vi udvikler vores åndelighed, begynder vi med tilgivelse – af os selv såvel som af andre – hvilket baner vejen for empati. Så kan vi være mere kærlige og accepterende. Vi kan være hjælpsomme. Hvad enten vi ser en addict på gaden, gøre det addicts nu gør for at få den næste; et medlem, som bliver ved med at tage tilbagefald eller et erfarent medlem, som stormer ud fra et gruppesamvittighedssmøde - kan vi trække på vores egen erfaring, og finde medfølelse.

Vores rejse i selvopdagelse bliver dybere, når vi indser gensidigheden mellem at have medfølelse for os selv og modtage medfølelse fra andre, og så give den videre.

Næste gang jeg bliver oprevet over et andet medlems handlinger, vil jeg kigge indad. Jeg vil vælge at vise medfølelse for den addict der stadig lider, for jeg var selv der engang – og vil komme der igen.

⑩ februar

Service og at bringe NA's budskab

Alt det, som sker i NA-service, skal være motiveret af ønsket om mere succesfuldt at bringe budskabet om bedring til den addict, der stadig lider.

Basis Tekst, Indledning

Af alle de åndelige principper i denne bog, er service nok det princip, der er mest direkte relateret til handling. Service har selvfølgelig en plads i vores hjerter, tanker og sind, men vi praktiserer ikke dette princip med mindre vi gør noget.

Vores hovedformål i Narcotics Anonymous er service. Grundlæggende betyder det at bringe bedringsbudskabet til den addict, der stadig lider, som kan være hvem som helst af os på hvilket som helst tidspunkt. At tage del i service for andre addicts, både på individuelt plan og i Fællesskabet, hjælper os med at holde hinanden og NA i live og velfungerende.

Vi siger ofte, at der ikke er noget vi "skal" i NA, men Basis Tekst siger noget andet i et af de første afsnit. Afhængigt af hvem vi er, hvor vi er i vores bedring eller endda hvad vi spiste til morgenmad den morgen, kan vi finde den anvisning – at *alt* NA-service *skal* være motiveret af vores hovedformål – enten inspirerende eller irriterende. Nogle af os er måske mere end nogensinde drevet til at bringe budskabet. Andre begynder måske at stille spørgsmålstejn ved vores motiver for service. Det kan være, vi går i forsvar over den konstatering, at "alt" vi gør "skal" være motiveret af det reneste, mest fundamentale "ønske" om at hjælpe andre. Seriøst? Hele tiden?

Virkeligheden er, at rammen om NA – Trinene, Traditionerne, Koncepterne og Principperne – i den grad er rettet mod vores eneste formål. På grund af enkelheden i service som princip, og at det kræver handling at praktisere den, er alt hvad vi i virkeligheden behøver at dukke op: Gå til møder, dele hvad der sker, tage telefonen, når vores sponsee ringer, bidrage til Syvende Tradition, lave kaffe og the. Vi kommer i god tid og bliver efter mødet.

Vores rene motiver for at bringe budskabet, vil ikke altid være der, men vi handler alligevel. Det er service i en nøddeskal.

I dag vil jeg ganske enkelt bevidst bringe budskabet til den addict, der stadig lider. Jeg vil overveje mit niveau af velvilje – og praktisere villighed sammen med service.

Åbensindethed holder os i stand til at lære

Princippet åbensindethed hjælper os til fortsat at være lærevillige og se efter nogen at lære af omkring os.

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

Når vi læser "Bare for i dag" – som vi gør på mange møder – bliver vi mindet om at have et bedre syn på livet. Åbensindethed er en af nøglerne til at opretholde dette forbedrede udsyn. Uden et åbent sind begrænser vi os selv til det, vi allerede ved. Som et medlem pointerede: "Hvis jeg vidste, hvordan jeg skulle fikse mig selv, hvorfor skulle jeg så komme i NA?" At vide, at vi ikke har alle svarene, kan virkelig være en fordel. En sådan ydmyghed hjælper os med at forblive i stand til at lære.

Ud over at kigge indad kan vi bruge vores erfaring til at finde læring og lærere alle steder omkring os. Desperation, uanset graden, kan være en lærer. Den har en måde at åbne vores sind for de muligheder, der ligger i bedringen. Når vi er åbne over for at finde vejledning, er vi hurtigere til at opdage livets autoværn og rette op for at undgå nogle af de mest voldsomme kollisioner. Når tingene ikke går efter vores hoved, hjælper åbensindethed os med at finde muligheder for at give slip. Nye idéer virker mindre som et personligt angreb og mere som en chance for at øge vores forståelse. I stedet for at undgå kritik, forsøger vi at lære af den, uden at gå i forsvar.

Arbejdet med at finde en ny måde at leve på - som starter når vi stopper med at bruge og mister trangen - er et livslangt projekt, vi udfører en dag af gangen. Det får en ny betydning efterhånden som vi modnes i bedringen. "Den nye måde at leve på, jeg fandt da jeg var 20 og ny i NA ville slå mig ihjel i dag" delte et medlem med et glimt i øjet. "Jeg har brug for at gå i seng klokken ti!". Uanset hvad der er vores foretrukne sengetid, hjælper det at forblive åbne og modtagelige, hvis vi ønsker at fortsætte med at lære og vokse. Livet holder aldrig op med at byde på ny læring. I stedet for at kæmpe imod livets bølgegang, forsøger vi at fokusere på, hvad vi kan opdage om os selv, mens vi navigerer i den.

Jeg vil være åben for at overveje perspektiver, som kan være forskellige fra mine i dag. Jeg vil se på mine udfordringer og muligheder for udvikling.

⑱ februar

At give plads til ydmyghed

Forståelsen af at vi ikke er unikke, er et godt tegn på ydmyghed.

Det virker, Trin Syv

Sygdommen addiction forvandler os til mestre i selvbedrag. Et forvrænget syn på verden overbeviser os måske om, at vi er klogere end den gennemsnitlige addict. Når vi er nye i Narcotics Anonymous, kan denne opfattelse holde os adskilt fra alle andre i lokalet og føre os lige direkte ud ad døren igen.

Smerten ved stædigt at holde fast i vores opfattelse af at være unikke, kan holde os fanget i isolation. Som et medlem sagde: "Til sidst blev smerten stor nok, og det betød ingenting, hvor anderledes end alle andre, jeg troede jeg var. Jeg var en addict, og hvis jeg ikke ønskede at dø, var jeg nødt til at gøre noget".

Trin Syv viser os at ved at opgive benægtelsen, kan vi give slip på arrogance og stolthed og skabe rum for ydmyghed og identifikation med Fællesskabet. Vi kan se vores ydmyghed vokse, når vi kan sidde på et møde og *helt naturligt* høre lighederne frem for forskellene.

Når vi har tillid til, at en kærlig Højere Magt fjerner vores utilstrækkeligheder, kan vi begynde at gøre plads til vores ægte selv og udvikle en fornemmelse af vores plads i NA. Uanset hvor lang tid vi har været clean, hvor gamle vi var da vi kom, eller vores jobstatus – så kan vi stadig lære noget. Gaven ved ydmyghed tillader os at lære, hvordan vi beder om hjælp, og tager imod forslag.

Nogle gange, selv med mange år clean, kan vi overbevise os selv om at "vores situation er anderledes" eller "vi er undtagelsen". At ringe til vores sponsor, gå regelmæssigt til møder og blive ved med at praktisere åndelige principper minder os om, at vi deler addictionens bånd lige så vel som den fælles løsning i NA. Hvad enten vi tænker, at vi "overhovedet ikke er så slemme" eller "den værste person i lokalet", vil vi ved fortsat at arbejde med Trinene til sidst finde en plads, hvor vi har den rette størrelse.

I dag vil jeg være taknemmelig for frihed fra de skarpe kanter fra min unikhed og finde muligheder for at identificere mig med mine addictfæller.

At være fleksibel gennem livets udfordringer

Lige når vi tror, vi nu ved alt om, hvad bedringen har at byde på, afsløres der noget nyt – hvis vi er villige til at tage imod denne gave.

Livet som clean, Kapitel 7, "Opvågnen"

Bedring lader os tage styringen i vores eget liv. Med et klart hoved og en ren samvittighed, er vi i stand til at håndtere situationer, som ville have forvirret os i vores gamle liv. Med tid og en indsats i vores bedring, finder vi balancen – ofte gentagne gange – mellem selvtillid og ydmyghed, tålmodighed og handling, tro og vedholdenhed. Flexibilitet bor i skæringspunktet mellem alle disse principper, og tillader os at tilpasse os og være modstandsdygtige, efterhånden som bedringen afslører sine gaver.

Når livet tager en uventet drejning, er der sommetider magi i det vi opdager – andre gange skuffelse. Uanset hvad, hjælper flexibilitet os med at følge flowet. Vi bliver ved med at trække vejret uanset omstændighederne. En svær livssituation, et ulykkeligt ægteskab eller et røvsygt job, kan kræve af os, at vi tager beslutninger og handler. Vores problemer løser ikke sig selv, bare fordi vi er clean. Det arbejde, vi lægger i vores bedring, hjælper os med at forstå vores del i enhver situation. Med det finder vi ud af, hvad vi kan acceptere, hvad vi burde ændre, og hvornår det er tid til at gå vores vej. Vi tager livet i vores egne hænder, men vi holder tøjlerne løse nok til, at det rette tempo og den rigtige retning kan blive vist.

Med tro og flexibilitet som vores retningslinjer, virker nye udfordringer mere som et lykketræf og mindre som en forbandelse. "Jeg voksede op med 'Vi planlægger og Gud ler'", delte et medlem. "Når noget kommer i vejen for mine planer, tager jeg det som en guddommelig indgriben, som opmuntrer mig til at søge andre muligheder." Vi kommer ofte ud på den anden side af vores mest smertefulde tider med gaver, vi ikke havde kunnet forestille os. Bedring hjælper os med at give slip på nogle af vores fastlåste idéer og kigge efter skoven, når vi ikke kan se andet end træer.

Jeg kan lære nye ting og opdage unikke gaver i en hvilken som helst fase af mit liv i bedring. Jeg vil løsne grebet om tøjlerne i dag og være fleksibel nok til at acceptere de gaver, der kommer min vej.

20 februar

Ind med gavmildhed, ud med frygt

Gavmildhed er en modgift mod frygt, og når vi giver frit, bliver vores hjerter fyldt op.

Vejledende principper, Tradition Syv, "Afsluttende refleksion"

Addiction er en grådig sygdom. Selv uden stoffer, får den os til at lede uden for os selv efter tilfredsstillelse. Vi køber for meget (eller stjæler!), overforkæler os selv, rager til os og manipulerer os vej til *endnu mere*. Mere ego, flere materielle besiddelser, flere mennesker og til sidst mere gæld og ulykkelighed. Frygten for, at vi ikke får det vi ønsker, plager os. Vi er sultne og vi æder og alligevel føler vi os aldrig mætte. Hvis *mere* ikke kan gøre os tilfredse, hvad kan så?

Vi hører en masse på møderne om, at taknemmelighed er en åndelig modgift mod frygt, men har vi tænkt på gavmildhed som en anden? Hvis taknemmelighed er en måde at udtrykke at vi sætter pris på noget, så er gavmildhed en måde at vise denne taknemmelighed på. I tider med smerte, besværligheder eller endda selvtilfredshed, er gavmildhed en god strategi. Når vi er i tvivl eller i selvcentreret frygt eller selvbesættelse, siger vi til hinanden: "Ræk ud over dig selv, og *giv*. Vær til tjeneste. Ring til en anden addict. Forpligt dig. Smid mere i Syvende Tradition. Bidrag".

At praktisere gavmildhed ved at bidrage til NA gør mere end at fylde vores hjerter. Det giver os også perspektiv, og minder os om at være ydmyge. Vi spørger os selv: *Hvordan kan jeg være til nytte?* I stedet for at pakke os ind i frygt eller ligegyldighed, forbinder vi os med andre gennem vores handlinger. Gavmildhed er ikke afhængig af frygtløshed. Det er at være villige til at give af os selv, selv når vi ikke ved hvordan vi skal udføre vores forpligtelse perfekt, sige det perfekte eller bidrage med den perfekte mængde tid eller penge.

"Jeg tænker på gavmildhed som frihed. Det er fysisk lige så vel som følelsesmæssigt", delte en addict, og viste det med sit kropssprog. "Frygt er lukket og beskyttende, fastholdende og ophobende. Når vi er gavmilde, er vi åbne. Kanalerne af gensidig given er ikke blokerede, vi afslører os for hinanden og vi er mere frie og tilfredse på grund af det."

Jeg er villig til at fokusere på at give som en vej ud af min frygt og selvcentrering i dag. Jeg vil lade gavmildhedens ånd fylde mit hjerte, og dele kærlighed og taknemmelighed med en anden addict.

Tillid giver ly for stormen

Jeg ved, at tilliden til min Højere Magt ikke vil stilne livets storme, men den vil berolige mit hjerte. Jeg vil finde tillid, når livet er svært.

Bare for i dag, Tillid, 11. januar

De fleste af os har hørt det sagt at “ingen af os kommer hertil ved et uheld”. Det var ikke en fantastisk evne til at håndtere livet på livets betingelser, som fik os herhen – det var uhåndterlighed. At arbejde med Trin Et, hjælper os med at se, hvordan addiction skaber kaos i vores liv og viser os, hvordan vi kan begynde at opnå noget frihed.

Mens vi svæver på den tidlige bedrings lyserøde sky af håb, kommer nogle af os måske for tidligt til at fejre, at alt drama i vores liv er slut. Vi drøner måske ud og gør det godt igen over for vores familier – eller vores ekskæresten eller komplet fremmede – ivrige efter at lade dem vide, at vores problemer nu tilhører fortiden.

Så bliver livet hårdt, og virkeligheden melder atter sin ankomst. Vi bliver svigtet af mennesker og institutioner, vi synes vi burde kunne respektere. Huslejen er for høj. Vi bliver fyret fra vores job uden grund. En offentlig sundhedskrise opstår. Og som om det ikke var nok, så bliver vores yndlingsTV-serie afbrudt. Hvor er det bare uretfærdigt! Og vores trinarbejde forhindrer ikke noget af det, i at ske.

Vores sygdom skaber uhåndterlighed i vores liv, absolut – og at standse sygdommen ved at arbejde med Trinene, kan hjælpe os med at sætte en stopper for vores nytteløse, selvforskyldte lidelse. Det er dog ikke alt rod i vores liv, der er selvskabt. Selv nok så meget trinarbejde eller meditation vil ikke forhindre os i at opleve tab, sorg, raseri, frustration og andre ubehagelige følelser; selv nok så meget bøn vil ikke garantere frihed fra ubehagelige sammenstød med kolleger, familiemedlemmer eller tilfældige mennesker i trafikken.

Vi ved måske ikke, hvordan vi skal reagere på alle nye strømninger, der kommer vores vej. Men alligevel er den frihed fra vores selvskabte storme, som vi har opnået ved at arbejde med Trinene, en kilde til tillid: Vi kan udholde alle former for kaos og meningsløshed ved at slutte fred med os selv og vores Højere Magt. Tingene går måske ikke som vi kunne ønske os, men vi kan stadig følge flowet.

Den nuværende krise – hvad end det måtte være – vil gå over. Hvis problemet er et jeg selv har skabt, vil Trinene hjælpe mig med at komme igennem det. Hvis problemet ikke er et, jeg selv har skabt, vil Trinene hjælpe mig med at komme igennem det.

22 februar

At opbygge tillid gennem intimitet

Gennem en ærlig og åben dialog med vores sponsor kommer vi op på et nyt tillidsniveau. Når vi oplever intimitet i dette forhold, øges vores evne til at være intime med vores partner og andre i samme grad.

Livet som clean, Kapitel 4, "Sex"

Det er umuligt at skære alle addicts i bedring over én kam, når det kommer til vores erfaringer med forhold. At påstå, at vi alle er permanent skadede og aldrig har haft sunde forhold eller erfaret intimitet, er en overdrivelse. Det vi kan sige er, at de fleste af os er lukket ned, når vi kommer til NA. Vi har ar fra usunde forhold. Mange af os er sikre på at det er umuligt at opretholde et romantisk forhold eller at være den forælder, vores børn fortjener (og omvendt), når man tager i betragtning, hvor meget skade og kaos vi har forvoldt. Vi har ikke lyst til at komme for tæt på nogen af frygt for afvisning. Stole på folk? Være ærlige om vores følelser? *Aldrig i livet.*

Hvis intimitet er et åndeligt princip, vi værdsætter, og en kvalitet vi ønsker at bringe med ind i vores forhold, så er vi nødt til at øve os. Vi må overgive os til at lære nye færdigheder og forbedre de eksisterende: være ærlige, dele følelser, tage vores del, lytte til feedback og tilpasse vores adfærd og acceptere hvor vores partnere er i deres udvikling. Ideelt set giver de forhold vi skaber i NA os lov til at udforske intimitet i et mere sikkert miljø end det, vi er vant til – med andre addicts i bedring, som forsøger at gøre det samme.

For mange af os er det forholdet til en sponsor, der guider os gennem Trinene, som inspirerer os til at kende os selv mere intimt og opleve intimitet med andre på nye måder. Denne rolle er dog ikke begrænset til vores sponsor. Når vi begynder at åbne os, kan vi finde masser af medlemmer vi kan lære at have tillid til.

Vi addicts har måske ar fra tidligere forsøg på at stole på andre, men ikke alle ar er permanente.

Jeg vil gøre i dag til en dag, hvor jeg heler fra mine tidligere forhold. Jeg vil gøre dette ved at være villig til at dele intimt med en, jeg har tillid til.

Et lynkursus i håb

Mens afholdenhed er begyndelsen, er vores eneste håb for bedring en fundamental følelsesmæssig og åndelig forandring.*Det virker, Trin Et*

At være ny i NA, er et lynkursus i håb. I begyndelsen behøver vores håb kun at holde længe nok til at nå hen til vores telefon. Når besættelsen af at bruge formørker vores forpligtelse til at forblive clean i dag, vil vi da ringe til en ny ven i NA eller til vores pusher? Vi håber på det første, men de fleste af os har forbehold i begyndelsen. Ønsker vi i det hele taget at stoppe med at bruge? *Kan* vi? På et møde deler en fælle: *"Håb fortæller os, at smerten går over"* – men alt hvad vi hører er, *"at smerten er endeløs"*!

Andre af os er sikre på at vi er færdige, færdige, færdige med at bruge for evigt og altid. Men så siger en eller anden til os, at vi lige skal sætte farten lidt ned, da det er *"bare for i dag"* her. Hvis det er tilfældet, tør vi så overhovedet håbe på et bedre liv, end det vi har lige nu?

Snart hører vi, og med tiden absorberer vi idéen om, at afholdenhed ikke er det samme som bedring. *"Vores sygdom manifesterer sig ikke bare fysisk i vores afhængighed af stoffer og fucked up adfærd"*, gjorde et medlem klart. *"Det er også mentalt, følelsesmæssigt og åndeligt. Så vi har brug for løsninger, der favner alt dette. Når vi stopper med at bruge, er det blot begyndelsen på vores bedring"*.

Vores håb udvikler sig til en dybere forståelse af, at *det handler om at lytte* til andres erfaringer. Vi bevæger os videre fra kun at ønske en kortsigtet lettelse fra vores besættelse og destruktive adfærd, til at længes efter betydelige forandringer på andre områder af vores liv, som vi tror på kan være mulige, baseret på observationer af andre medlemmers langvarige erfaringer. *De gjorde arbejdet. Så kan jeg også.*

Vi håber ikke passivt på en meningsfuld bedring, ud over afholdenhed. Vi behandler vores addiction med programmet og NA's principper. Vi lærer at give slip på vores selvbesættelse og omfavne ydmyghed gennem arbejdet med Trinene. Anvendelse af Traditionerne i vores liv fører os frem til at bidrage til det fælles bedste i NA og i vores samfund. Håb kommer til at handle om at *hjælpe andre mennesker hver dag.*

Håb hjælper mig til at være afholdende i dag. Efterhånden som jeg fortsætter med at behandle hele min sygdom med årvågenhed og vedholdenhed, holder jeg håbet levende, og forstærker og vedligeholder min bedring.

②4 februar

At lære at have tillid

Vi behøver ikke at forstå dette program, for at det virker. Det eneste vi skal gøre, er at følge vejledningen.

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

"Nå, så det er 'ALT hvad vi behøver at gøre' hva'?!", mumler vi for os selv. "Det er meningen jeg skal have tillid til disse mennesker og gøre noget, jeg ikke forstår? Det er godt med jer." Vi lærer at genkende denne stemme fra vores indre kyniker. Somme tider lytter vi til en hel komité af bedrevidende fjolser, som bor mellem vores ører! Kald det hvad du vil – sygdommen, komitéen eller indre dæmoner – der prøver at sabotere vores bedring fra starten af. Vi lærer at sige den stemme imod, takker den for det delte, for derefter at søge bedre vejledning fra andre medlemmer.

De medlemmer, vi søger vejledning hos, fortæller os måske: "Hvis du vil have, hvad vi har, så gør, hvad vi gør". Når vi stejler ved idéen om at stole på andre, som mange af os gør, bliver vi mindet om, at det ikke er så længe siden, vi ville give vores penge til en fremmed og stole på, at de ville vende tilbage med stoffer. På trods af vores modstand opdager vi, at vi er desperate nok til at følge efter dem, der kom før os. Nogle af os starter med kun at tage imod råd i små portioner; andre sluger det hele på én gang. Uanset hvad, kan vi se fordelene ved at handle. Vi lærer at handle, *som om* vi stoler på processen, og sætter vores lid til blind tro i stedet for at forsøge at forstå *hvorfor* og *hvordan*. "Forståelse er overvurderet", sagde en klog ny ven. "'Regn det ud' er ikke et NA-slogan".

Det kræver en vis portion tillid for os at komme tilbage til vores andet møde, og så endnu et – hvad enten det er fordi vi er blevet inspireret af at møde hardcore addicts, som har forandret deres liv, eller vi simpelthen er løbet tør for muligheder. Det kræver mod at tage imod vejledning. Vi sætter den ene fod foran den anden, tager imod forslag fra et stadigt større netværk af støtte, og har tillid til, at vi bevæger os i den rigtige retning

Jeg vil springe ud i det ukendte i dag, og stole på at skæbne – intuition – en addict i bedring eller en anden kraft større end mig selv, vil føre mig i retning af mine håb.

Taknemmelighed i praksis

En af måderne at vise vores taknemmelighed på er ved at hjælpe andre med at finde det, vi selv har fundet.

Bare for i dag, "At give det videre", 30. januar

Hvor mange af os overvejer bedringens u håndgribelige gaver, i vores første dage som clean? Ingen, som i slet ingen. Vi tænker på at komme igennem dagen uden at bruge. Vi fokuserer på os selv og hvordan vi skal komme igennem smerten, usikkerheden og skammen.

Efterhånden som ugerne og månederne går, bliver de fysiske, følelsesmæssige og åndelige gaver i bedringen mere tydelige, og vi opdager, at vi er taknemmelige for den rejse vi er begyndt på, og de mennesker som har hjulpet os. Nogle siger, at en taknemmelig addict ikke bruger. Indtil videre har det vist sig at være sandt, selvom det ikke er nogen selvfølge.

Vi hører også, at taknemmelighed er en handling. Et medlem formulerede det sådan her: "Taknemmelighed er ikke bare en følelse vi soler os i eller en tilstand vi bare snakker om. At gå rundt og være taknemmelige for at vi er clean og for bedringens gaver er fantastisk, men taknemmelighed er mindre meningsfyldt, hvis ikke det kommer til udtryk i praksis". Det er en handling såvel som en bevidsthed og en holdning, hvilket betyder, at det er noget vi gør – og praktiserer.

Der er nok ikke et mere sandt eller praktisk udtryk for taknemmelighed i NA end at hjælpe en anden addict med at finde eller genfinde deres vej i bedring. Hvis en af de mest almindelige manifestationer af sygdommen addiction er selvcentrering, er det helt naturligt, at en af de måder vi modarbejder den på, er ved at være der for nye medlemmer eller et hvilket som helst medlem, der har brug for det. Der er en symbiose mellem taknemmelighed og service, mellem at udtrykke vores taknemmelighed gennem støtte af andre og selv at forblive clean. Som vi siger i NA: "Vi kan kun beholde det, vi har, ved at give det videre". Og på en dag, hvor vi føler os utaknemmelige, hvilket sker for os alle, kan vi gøre noget ved det. Vi kan fjerne opmærksomheden fra os selv og fokusere på en anden.

At give udtryk for vores taknemmelighed er også en evne. Vi udvikler den med tiden og sætter vores lid til den, for at holde vores sygdom i skak. Dette er i sandhed en af de største gaver i bedringen.

I dag vil jeg give udtryk for min taknemmelighed på den mest fundamentale NA-måde: Jeg vil søge efter muligheder for at hjælpe et andet medlem. Jeg ønsker at beholde, hvad jeg har, så jeg kan fortsætte med at give det videre.

26 februar

Den praktiske anvendelse af Trin Tre

Mange af os tror på, at hver dag, vi afstår fra at bruge eller tager imod forslag fra vores sponsor, handler vi ud fra vores beslutning om at lægge vores vilje og liv over til omsorgen hos vores Højere Magt.

Vejledninger i trinarbejde, Trin Tre, "At lægge det over"

Sommetider bliver vi bekymrede for, hvordan vi klarer os i bedring. Gør vi nok for at forblive clean? Er vores idé om en Højere Magt krystalklar? Har vi ramt den rigtige balance mellem NA og det ansvar, vi har i livet? Hvornår rakte vi sidst ud til en nykommer – altså *virkelig* gjorde en indsats? "Hold op med at forsøge at gøre det perfekt", foreslog et medlem. "Bare hold op, og læg det over".

Bare læg det over. Bare?!

Idéen med at "lægge det over" til vores Højere Magt kan være svært for mange af os. Vi kan være forvirrede over, hvad "det" er vi lægger over, hvem/hvad vi lægger det over til og hvad "at lægge det over" i det hele taget betyder. Heldigvis har vi masser af muligheder for at udforske det i bedringen – vi kan svare på alle spørgsmålene i vores *Vejledninger i Trinarbejde*, vi kan diskutere det med vores sponsor, vi kan spørge andre medlemmer, vi har tillid til, om deres erfaringer, vi kan pløje os igennem hver eneste passage om Tredje Trin, der findes i NA-litteratur.

Men lad os lige et øjeblik overveje dette: Siden vi læser disse ord lige nu, er vi tydeligvis i gang med at praktisere at lægge vores vilje over. Hvad enten vi er alene eller i en gruppe, er vi under vores Højere Magts vinger lige i dette sekund, mens vi tager dette øjeblik ind. Dette er altinkluderende, hvad enten vi har lang cleantime eller kæmper med et nyligt tilbagefald. Lige nu, mens vi læser disse ord, eller lytter til, at de bliver læst højt af et andet medlem, har vi en åndelig oplevelse. Vi behøver ikke at forcere det, definere det, undre os over det eller kontrollere det. Vi kan bare reflektere over det.

Så enkelt. Så praktisk.

*Lige her, lige nu, i dette øjeblik, bruger jeg det åndelige princip praktisk anvendelse.
Jeg behøver ikke gøre andet end at anerkende dette.*

Magtesløshed åbner døren

Når vi indrømmer vores magtesløshed og vores manglende evne til at håndtere vores egne liv, åbner vi døren til bedring.

Basis Tekst, Kapitel 4, "Trin Et"

At praktisere magtesløshed som et åndeligt princip, kan virke langt ude for mange af os. At indrømme nederlag er et koncept, vi er utilpasse med. Men ironisk nok praktiserer vi allerede magtesløshed i en vis grad ved at deltage i vores første NAMøde. Det er endda meget sandsynligt, at vi før det har haft øjeblikke hvor vi har skreget på *noget* for at stoppe dette vanvid, denne smerte, bedt om at få det godt, tryglet om endelig at falde i søvn, frygtet at solen skulle stå op eller gå ned igen, lovet og forhandlet endnu en gang, for *sidste* gang, vi sværger!

Overgivelsen til Trin Et er ofte skræmmende for os, fordi det er en tærskel, vi ikke bare lige kan trække os fra, når vi har gjort os selv rigtigt sårbare i dette Trin. Selvom nogle af os prøver på det, kan vi ikke putte tandpastaen tilbage i tuben: Vi kan ikke gå tilbage til at bruge og bare glemme, at mennesker som os forbliver clean i NA. Vi indrømmer, at vi er addicts, at vi er magtesløse over for vores addiction og at vores liv er blevet uhåndterlige. Vi har brug for styrke for at overleve, og vi opnår den med hjælp fra andre addicts i bedring, et program og en Højere Magt.

At praktisere magtesløshed er ikke noget vi kun gør én gang; vi bliver stillet over for det igen og igen. "Nej, vi får *mulighed* for at gøre det igen og igen", mindede et medlem om. "Jeg plejede at føle mig slået af min magtesløshed. Men nu, hvor jeg har oplevet en vis lettelse fra aktiv addiction og fordelene ved at være så ærlig om mit liv, ser jeg det som en kilde til styrke og muligheder: muligheden for bedring og et bedre liv".

Ja, vi åbner døren til bedring. Nogle dage er denne dør på vid gab, fordi vi er vidt åbne. Andre dage kan vi kun lige overkomme at lade den stå på klem for at lade en lille smule villighed slippe ud og vores Højere Magt slippe ind.

Det er en lettelse at indrømme, at jeg er magtesløs over for min addiction – uanset hvilken form den antager. Jeg vil bede om hjælp, fordi min virkelige styrke kommer, når jeg overgiver mig.

⑳ februar

Pålidelighed har en betydning

Vi lever op til vores forpligtelser, og det betyder noget for folk omkring os.

Vejledende principper, Tradition Et, "Til Grupper"

At være medlem af en NA-gruppe, giver nogle af os den første smagsprøve på, hvad det vil sige at være pålidelig. Når vi er nye, opfordrer medlemmer os til at komme til det næste møde og komme tilbage clean. Gruppemedlemmer husker os, virker glade for at se os, beder os om at dele eller lave service. Vi bliver ved med at komme tilbage – og hvad enten vi kan lide det eller ej, begynder folk at stole på os. "Jeg var begejstret for at gruppemedlemmer stoledede på, at jeg ville fortsætte arbejdet", delte et medlem. "Min opgave var at gøre arbejdet, og blive på posten perioden ud".

Selv når vi ikke laver vores service så pålideligt som vi ville forvente af os selv, hjælper det, at lave service i NA, os med at få det bedre, især fordi vi begynder at se værdien af vores bidrag. "Vores gruppe skabte nogle serviceposter til nyere medlemmer for at involvere dem", skrev en gruppe. "Hvis folk udebliver fra mødet, gør det ikke så meget. Alle opgaverne bliver udført. Men mødet føles meget mere komplet, når alle er der og gør deres del. Det er ligesom musik ... Du lægger måske ikke mærke til, at der mangler en eller to stemmer i koret, men når de alle sammen er der, lyder det bare så meget bedre".

Vores familier og venner er måske lidt skeptiske eller overraskede over vores voksende pålidelighed. Det er nedslående når folk ikke stoler på os på samme måde som vores NA-fæller gør, men det er vores handlinger, der tæller. Et medlem skrev: "Jeg hørte nogen sige, at 90 procent af bedringen er at møde op – bevæg kroppen herind, og sindet følger med. Det hjalp mig med at møde op til min serviceforpligtelse, og jeg brugte det også til at hjælpe mig med at være der for min familie og på mit arbejde. Folk begyndte at regne med mig. Jeg begyndte at føle, at jeg havde en betydning". At leve op til vores forpligtelser ændrer måden folk ser os på, men hvad vigtigere er, det ændrer måden vi ser på os selv.

Pålidelighed begynder, når vi møder op. Jeg vil møde op til livet i dag, sikker på at jeg betyder noget for andre

At bevæge sig yndefuldt gennem bedring

Når dansere bevæger sig gennem et rum med målbevidsthed og skønhed, siger vi, at de er yndefulde. På samme måde viser vi yndefuldhed, når vi bevæger os gennem vores liv med et formål og taknemmelighed. Når vi derimod brager igennem fra den ene egenrådige optræden til den næste og forårsager ødelæggelse og forvirring, er vi alt andet end yndefulde.

Livet som clean, Kapitel 7, "Opvågnen"

"Alt andet end yndefulde?" Det er lige lovligt groft! Men hvis vi bruger dans som en metafor for, hvordan vi bevæger os i vores liv, så vil al den bumlen og tumlen helt sikkert resultere i skader, og højst sandsynligt vil flere af de andre dansere (familie, NA-medlemmer, kollegaer) også komme til skade.

Hvis vi udvider metaforen, så er NA-programmet vores koreografi – Trin, hvor perfekt! Vi danser alle tolv trin med alvor og i rækkefølge, med hensigt og formål. Vi deltager i møder og laver service (mere koreografi). Vi lytter til og bliver rørte af musikken (vores litteratur, det delte på møderne). Vi holder øje med rytme, tempo og åndedræt (åndelige principper) for at holde takten. Vi er kunstnerne, så hver af os udvikler vores egen unikke fortolkning af dansen. Som addicts i bedring finpudser vi altid vores fodarbejde, fortolker, forsøger at tjene det højere formål af at forblive clean, praktisere principper og vejlede nyere dansere gennem Trinene. Ynde(fuldhed) virker når vi medvirker.

Men hvem er koreografen i denne metafor? Er det vores Højere Magt, vores sponsor eller dem der gik forud? Måske en kombination af det hele, afhængig af den specifikke dans. Det betyder ikke noget hvad – så længe det ikke er vores ego. Når dét tager over, og vi bekymrer os om hvad publikum tænker om os snarere end at fokusere på kunsten at leve clean, så er det vi snubler eller tager de forkerte Trin – og ja, så bliver vi på en måde alt andet end yndefulde. Det var det, der fik os til at danse i første omgang, var det ikke?

Jeg rammer måske ikke altid den rette rytme i bedringen. Når mit fokus er mere på at tjene et større formål end at få min vilje, kan jeg stadig falde – men vil til sidst lande på fødderne som en kat. Men det er en metafor til en anden dag.