

"God, terwijl we ons inspannen om dit werk te voltooien, weten we dat U bij ons bent. We weten dat we zonder Uw kracht en inspiratie niet in staat zijn tot de taak die voor ons ligt. We weten dat dit werk niet ons werk is, maar het Uwe. Ieder van ons verzoekt U op onze eigen nederige manier om ons als Uw gereedschap te gebruiken; volgens Uw wil. We bieden onszelf op deze manier aan U aan, wetende dat U een Liefdevolle God bent en alle macht hebt. In dit werk en in ons leven -- Uw wil geschiede"

Symbool

Eenvoud is de grondtoon van ons symbool; het volgt de eenvoud van ons fellowship. We konden allerlei occulte en esoterische bijbetekenissen vinden in de eenvoudige schetsen, maar vooral in onze geest waren gemakkelijk te begrijpen betekenissen en relaties.

De buitenste cirkel duidt een universeel en totaal programma aan dat ruimte heeft voor alle manifestaties van de herstellende en volledig herstelde persoon.

Het vierkant, waarvan de lijnen zijn gedefinieerd, is gemakkelijk te zien en te begrijpen; maar er zijn andere onzichtbare delen van het symbool. De vierkante basis staat voor Goodwill, de basis van zowel de fellowship als het lid van onze samenleving. Eigenlijk zijn het de vier zijden van de piramide die uit deze basis oprijzen in een driedimensionale figuur die het Zelf, de Maatschappij, Dienstbaarheid en God zijn. Allen stijgen naar het punt van Vrijheid.

Alle onderdelen tot nu toe hangen nauw samen met de behoeften en doelen van de verslaafde die herstel zoekt en het doel van het fellowship die herstel voor iedereen beschikbaar wil maken. Hoe groter de basis, naarmate we groeien in eenheid in aantal en in fellowship, hoe breder de zijanten en hoe hoger het punt van vrijheid. Waarschijnlijk zal de laatste die zijn vrijheid verliest, het stigma zijn van verslaafd zijn. Goodwill wordt het best geïllustreerd in service en zuivere service is "Het juiste doen om de juiste reden". Wanneer dit zowel het individu als het fellowship ondersteunt en motiveert, zijn we volledig heel/compleet en volledig vrij.

We kunnen de aard van de verslaafde of verslaving niet veranderen...

We kunnen helpen de oude leugen "Eens een verslaafde, altijd een verslaafde" te veranderen door ernaar te streven herstel meer beschikbaar te maken.

God, help ons dit verschil te onthouden.

Voorwoord

Blz. i – iii (Geschreven in 1981)

“De volle vrucht van liefdeswerk leeft in de oogst, en dat komt altijd in het juiste seizoen/op het juiste moment”.

Het materiaal voor dit boek kwam voort uit de persoonlijke ervaringen van herstellende verslaafden binnen het Fellowship van Narcotics Anonymous. De tekst is gebaseerd op een ontwerp die voortkwam uit het pamflet (ons ‘white book’) “Narcotics Anonymous”. De eerste acht hoofdstukken zijn gebaseerd op de kopteksten/titels in het ‘white book’ en dragen dezelfde titel. We hebben een negende hoofdstuk toegevoegd, ‘Alleen voor vandaag’, en een tiende hoofdstuk, ‘Meer zal worden onthuld’. De rest van de tekst bestond uit persoonlijke verhalen en bijlagen.

Hier volgt een korte geschiedenis van het boek:

Narcotics Anonymous werd opgericht in juli 1953 met/door de eerste meeting in Zuid-Californië. Het Fellowship groeide infrequent, maar verspreidde zich snel naar verschillende delen van de Verenigde Staten. Vanaf het begin, terwijl het aantal leden nog erg klein was en de behoefte werd waargenomen aan een ‘boek over herstel’ om het Fellowship te helpen versterken. Het pamflet ‘Narcotics Anonymous’ werd in 1962 gepubliceerd/uitgebracht.

Het Fellowship had echter nog weinig structuur en de jaren zestig ('60) waren een periode van strijd. Het aantal leden groeide snel voor een tijdje en begon toen af te nemen. De behoefte aan specifiekere richting was duidelijk. NA toonde zijn ontwikkeling in 1972 toen in Los Angeles en World Service Office werd geopend. De WSO heeft de benodigde eenheid en zingeving in het Fellowship gebracht.

De opening van de WSO bracht stabiliteit in de groei van het Fellowship. Tegenwoordig/vandaag de dag zijn er vele duizenden herstellende verslaafden in honderden meetings in de Verenigde Staten en in veel andere landen. Vandaag de dag/nu/tegenwoordig dient de WSO echt een wereldwijd Fellowship.

Narcotics Anonymous erkent al heel lang de noodzaak voor een volledige tekst over verslaving – een boek over verslaafden, door verslaafden en voor verslaafden, dat ons zou dienen zoals het AA ‘Big Book’ dat Fellowship heeft gediend.

Deze inspanning werd kort na de oprichting van de WSO versterkt met/door de publicatie van The NA Tree, een pamflet over service(werk). Dit pamflet is de originele ‘service manual/handboek’ van het Fellowship. Hierop volgden meer uitgebreide delen, en nu de NA Service manual/handboek.

De handleiding schetste een servicestructuur die een World Service Conference omvatte. De WSC, op zijn beurt, bestond uit een literatuurcomité. Met de aanmoediging van de WSO, verschillende leden van de Board of Trustees en de Conference, begon het werk.

Naarmate de behoefte aan literatuur, in het bijzonder aan een uitgebreide tekst, op grotere schaal ontstond, begon het WSC literatuurcomité te ontwikkelen. In oktober 1979 werd de eerste Wereldliteratuurconferentie gehouden in Wichita, Kansas, gevolgd door conferenties in Lincoln, Nebraska en Memphis, Tennessee.

Het WSC literatuurcomité, die actief is in conferenties en als individu/op individueel niveau, heeft

honderden pagina's materiaal verzameld van leden en groepen in het hele Fellowship. Dit materiaal is moeizaam gecatalogiseerd, bewerkt, herschreven, samengesteld, ontleed en weer in elkaar gezet. Tientallen area- en regiovertegenwoordigers die met het Comité samenwerken, hebben weken en duizenden uren besteed om het hier gepresenteerde werk voort te brengen. Maar wat nog belangrijker is: deze leden hebben gewetensvol getracht een tekst te garanderen die gebaseerd is op/voorkomt uit/ontstaan is uit het groepsgeweten.

In overeenstemming met de geest van anonimiteit/om de geest van anonimiteit te bewaren, vinden wij, het Literatuurcomité, het gepast om onze speciale dank en waardering uit te spreken aan het Fellowship als geheel, in het bijzonder aan velen van jullie die materiaal hebben aangeleverd voor opname in het boek. We zijn van mening dat dit boek een samenstelling/samenvoeging is van het collectieve groepsgeweten van het hele Fellowship en dat elk ingediend/voorgelegd idee in één of andere vorm in het werk is meegenomen/opgenomen. Dit boek is bedoeld als tekstboek/handboek voor elke verslaafde die herstel zoekt. Als verslaafden kennen we de pijn van verslaving, maar we kennen ook de vreugde van herstel die we hebben gevonden in het Fellowship en in het programma van Narcotics Anonymous. We geloven dat de tijd is gekomen om ons herstel in geschreven vorm te delen met iedereen die verlangt naar wat wij hebben gevonden.

Dit boek is terecht gewijd aan het informeren van elke verslaafde: ALLEEN VOOR VANDAAG, HOEF JE NOOIT MEER TE GEBRUIKEN!

Daarom,

“Met dankbaarheid voor ons clean zijn, dragen we/wijden we ons NA boek op/aan de liefdevolle dienstbaarheid/service van onze Hogere Macht, dat door de ontwikkeling van bewust contact met God, geen enkele verslaafde die herstel zoekt, hoeft te sterven zonder de kans te hebben gehad om een betere manier van leven te vinden”.

We blijven dienaren die vertrouwen genieten.

In dankbaarheid en liefdevolle dienstbaarheid/service,

WORLD LITERATURE CONFERENCE – III
WORLD SERVICE CONFERENCE – LITERATURE COMMITTEE
NARCOTICS ANONYMOUS at Memphis, Tennessee
February 8, 1981

Introductie

Blz. iv – v

Dit boek is de gedeelde gemeenschappelijke en persoonlijke ervaring van het Fellowship van Narcotics Anonymous. We nodigen je uit om deze tekst te lezen, met het vertrouwen dat je ervoor kiest om het nieuwe leven dat we hebben gevonden, met ons te delen. We hebben in geen enkel geval een 'remedie' voor verslaving gevonden. We bieden alleen een bewezen plan/blauwdruk voor dagelijks herstel.

In NA volgen we een aangepast programma van Alcoholics Anonymous. In de afgelopen vijfenveertig jaar (geschreven in 1981), zijn meer dan een miljoen mensen hersteld in AA, de meesten van hen net zo hopeloos verslaafd aan alcohol als wij aan drugs. We zijn het AA fellowship dankbaar om ons de weg te wijzen naar een nieuw leven.

De Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous, zoals ontleend is aan/aangepast uit AA, vormen de basis van ons herstelprogramma. We hebben het perspectief van verslaving alleen maar verbreed. We volgend hetzelfde pad met een enkele uitzondering: onze identificatie als verslaafden is allesomvattend met betrekking tot elke stemmingsveranderende, geestverruimende substantie. 'Alcoholisme' dekde het totale spectrum niet zo volledig als verslaving. We geloven dat we als Fellowship zijn geleid door een Groter Bewustzijn en zijn dankbaar voor de Leiding die ons in staat heeft gesteld om voort te borduren op een reeds bewezen herstelprogramma.

We zijn op verschillende manieren bij Narcotics Anonymous gekomen en geloven dat onze gemeenschappelijke noemer is dat we er niet in slaagden/zijn geslaagd om met onze verslavingen, hoe verschillend ook, in het reine konden komen/zijn gekomen. Vanwege de mate en diversiteit aan verslavingen die binnen ons Fellowship worden aangetroffen/gevonden, hebben we de oplossing in dit boek in algemene termen benaderd. We bidden dat we diepgaand en grondig zijn geweest, zodat elke verslaafde die dit boek leest, de hoop zal vinden die wij hebben gevonden.

Op basis van onze collectieve ervaring, geloven we dat elke verslaafde, inclusief de 'potentiële' verslaafde, lijdt aan een ongeneeslijke ziekte van lichaam, geest en ziel. We zaten (vast) in de greep van een hopeloos dilemma. De oplossing hiervan is spiritueel van aard. Daarom zal dit boek grotendeels over spirituele zaken gaan.

Wij geen religieuze organisatie. Ons programma is een verzameling spirituele principes waarmee we herstellen van een schijnbaar hopeloze staat van geest en lichaam. Bij het samenstellen van dit werk was het overheersende thema het bewuste gebed en meditatie:

"GOD, schenk ons kennis, zodat we kunnen schrijven volgens Uw Goddelijke principes; maak ons bewust van het waarnemen/zien van Uw doel, maak ons dienaren van Uw wil en schenk ons een band van onbaatzuchtigheid, zodat dit echt Uw werk mag zijn, niet het onze, zodat geen enkele verslaafde, waar dan ook, hoeft te sterven aan de gruwelen/horror van verslaving."

Alles wat er gebeurt tijdens het uitvoeren van NA service, moet gedreven zijn door het verlangen om de boodschap van herstel met meer succes over te brengen aan/uit te dragen naar de verslaafde die nog lijdt. Het was om deze reden dat we dit werk begonnen. We moeten altijd onthouden dat we als individuele leden, groepen en servicecomités niet met elkaar in concurrentie zijn en dat ook nooit zouden moeten zijn. We werken afzonderlijk en samen om de nieuwkomer te helpen en voor ons gemeenschappelijk welzijn. We hebben op pijnlijke wijze geleerd dat interne strijd op Fellowship verlamt/verminkt; het weerhoudt ons ervan de services te doen die nodig zijn voor groei.

We hopen dat dit boek de lijdende verslaafde zal helpen de oplossing te vinden die wij hebben gevonden. Ons doel is om clean te blijven, alleen voor vandaag, en de boodschap van herstel uit te dragen.

Dank u,

WORLD LITERATURE CONFERENCE III
WORLD SERVICE CONFERENCE – LITERATURE COMMITTEE,
NARCOTICS ANONYMOUS

HOOFDSTUK EEN

WIE IS EEN VERSLAAFDE?

De meesten van ons hoeven niet twee keer na te denken over deze vraag. WIJ WETEN HET. Ons hele leven en denken draaide om drugs in welke vorm dan ook, het krijgen, gebruiken en vinden van manieren om meer te krijgen. We gebruiken om te leven en leven om te gebruiken. Een verslaafde is simpelweg een man of vrouw waarvan het leven wordt beheerst door drugs. Wij zijn mensen in de greep van een voortdurende en voortschrijdende ziekte waarbij het einde altijd hetzelfde is: gevangnissen, inrichtingen en de dood.

Blz 1. Regel 1. T/m blz. 2 regel 28

1) De gebruiker kan zich er niet van bewust zijn dat er een probleem is totdat, bijvoorbeeld de drugs opraken en zij de vroege stadia van ontwenning beginnen te voelen. Of, ze blijven gebruiken, maar beginnen op te merken dat, als ze proberen te stoppen ze daar niet toe in staat zijn, of dat ze tijdens het gebruik de controle over de hoeveelheid hebben verloren. We hebben toegegeven dat we drug gebruikten, maar velen van ons dachten niet dat we een probleem hadden.

7) Als gebruikende verslaafden waren we ons zeer bewust van het verschil tussen goed en kwaad. Velen van ons waren ervan overtuigd dat wij gelijk hadden en dat de wereld ongelijk had, en gebruikten dit geloof om ons zelfdestructieve gedrag te rechtvaardigen. Velen van ons ontwikkelden 'een losers' point of view' waardoor we onze verslaving konden najagen zonder ons zorgen te hoeven maken over ons welzijn. Eenvoudig/simpel, het 'losers' point of view' richt zich op het negatieve in alle dingen.

15) We realiseerden ons dat ons verleden niet goed was, maar dat was te wijten aan het feit dat we op het verkeerde moment op de verkeerde plaats waren, althans dat dachten we. We moesten ons nog realiseren dat onze "pech" werd veroorzaakt door situaties waarin we onszelf hadden geplaatst, door het directe resultaat van ons drugsgebruik.

Blz 2.

1) Als gebruikende verslaafden konden we echt down zijn en als we een periodieke shock van zelfbewustzijn ervaren, leek het alsof we twee mensen waren in plaats van één, zoals Dr. Jeekyll and Mr. Hyde. We werden bekwaam in verdorvenheid - in verraad aan onszelf en aan anderen. Tijdelijk clean, renden we rond en probeerden het allemaal op orde te krijgen voor onze volgende ronde.

7) Soms konden we dit heel goed, maar later leek het minder belangrijk, en tegelijkertijd, meer onmogelijk. Na jarenlang proberen onszelf gelukkig te maken me auto's, seks en drugs, waren we ongelukkiger en minder tevreden dan toen het allemaal begon.

11) Sommigen van ons zagen voor het eerst de effecten van verslaving bij de mensen die dicht bij ons stonden. We werden erg afhankelijk van mensen om ons emotioneel door het leven te leiden. We waren altijd teleurgesteld en gekwetst wanneer ze andere interesses, andere vrienden en geliefden hadden. We hadden spijt van het verleden; we vreesden de toekomst. We waren constant op zoek naar "het antwoord" - op zoek naar zinloosheid en doelloosheid. Tijdens het gebruik misten we het vermogen om met dagelijkse zaken om te gaan. Terwijl onze verslaving ons inhaalde, kwamen we steeds meer in ziekenhuizen, gevangenissen en inrichtingen terecht. Door deze ervaringen begonnen we ons te realiseren hoe verneukt/verkloot ons leven eigenlijk was. Drugs konden de pijn niet langer verbergen. We wilden gewoon een gemakkelijke uitweg. Velen van ons dachten aan/over zelfmoord. Onze zelfmoordpogingen waren vaak zwak/halfslachtig en droegen alleen maar bij aan onze gevoelens van waardeloosheid. Een deel van onszelf kon zien wat er gebeurde, een ander deel zou het niet accepteren. We zaten gevangen in een illusie van 'wat als', 'al was het maar' en 'nog maar één keer'.

Blz 2 regel 29 t/m blz 3 regel 29

29) We herinneren ons dat we veel pijn en wanhoop hebben ervaren voordat we het mogelijke verband tussen drugs en onze ellende in overweging namen/overwogen. We hadden door de jaren heen allerlei soorten drugs gebruikt en ondervonden talloze problemen met het leven als gevolg van ons gebruik en we dachten dat we niet verslaafd waren. Het probleem was dat de meeste informatie die voor ons beschikbaar was, voordat we naar het Fellowship van Narcotics Anonymous kwamen, kwam van slecht geïnformeerde mensen of anderen die ook zwaar gebruikten, maar zichzelf niet beschouwden als verslaafden. We zagen onszelf niet als verslaafden zolang we voor een periode konden stoppen met gebruiken voor een dag, een week of zelfs een maand of langer. We keken naar het stoppen, niet naar het gebruiken. Natuurlijk, naarmate onze verslaving vorderde, dachten we steeds minder vaak aan stoppen. Velen van ons hadden het punt bereikt waarop we onszelf hopeloos achteruit zagen gaan; tegen die tijd vroegen we ons af: "zou het de drugs kunnen zijn?"/"Zou het door de drugs komen?"

Blz 3.

9) Dingen werden niet slecht voor sommigen van ons, tenminste niet aan de buitenkant. We beschouwden onszelf nooit als verslaafden/we hebben onszelf nooit als verslaafden beschouwd, hoewel sommigen van ons drugs gebruikt en misbruikt hadden, voor de helft van ons leven of langer. De term "drugsverslaafde" toonde visioenen/beelden van straatcriminaliteit, angst voor de wet en naalden. Onze overtuiging was dat de drugsverslaafde in een achterstandswijk leefde. We geloofden dat we geen verslaafden konden zijn, omdat we niet in dat plaatje pasten. We keken naar onze verschillen in plaats van naar onze overeenkomsten. Maar de dingen die we gemeen hadden, plaatsten ons allemaal in dezelfde dimensie, de dimensie van verslaving.

19) Wilden we stoppen met gebruiken en konden we het alleen? Wat hebben we gebruikt en hoe hebben we het gebruikt? Hebben we dokters opgelicht/voorgelogen voor recepten, waarbij we onszelf vertelden dat het oké was om deze drugs te gebruiken omdat ze legaal waren? Hebben we meer dan één recept tegelijkertijd door verschillende artsen laten voorschrijven? Hadden we iets nodig om ons in de ochtend op gang te helpen, of iets om ons

's nachts af te remmen? Gebruikten we illegale drugs en dachten we dat er niets was dat gedaan kon worden om de gewoonte te doorbreken? Hadden we problemen met vrienden, familie en/of de wet vanwege drugsgerelateerde incidenten?

Blz 3 regel 30 t/m blz 4 regel 30

30) Iets binnenin zei, "niet meer". We begonnen stille gedachten te hebben dat de drugs ons misschien vermoordde. In een zeldzaam moment van helderheid konden we de hele scène in al zijn waanzin bekijken. We realiseerden ons dat drugs ons tot slaaf maakten in plaats van ons te bevrijden. We waren gevangenen in onze eigen geest, veroordeeld tot langzame executie door ons eigen schuldgevoel. We hadden allesbehalve opgegeven om ooit hulp te krijgen. Onze vorige pogingen om clean te blijven hadden altijd gefaald, wat ons vele jaren van pijn en ellende heeft veroorzaakt/bezorgde/heeft bezorgd.

Blz. 4

1) Onze toekomst leek hopeloos totdat we verslaafden vonden die clean waren, die bereid waren om te delen. In het Fellowship van NA was het verlangen om te stoppen met gebruiken alles wat we in het begin nodig hadden. Ons herstel begon met onze eerst erkenning dat we hulp nodig hadden. Ontkenning van onze verslaving is wat ons ziek hield en de eerlijke erkenning van onze verslaving stelde ons in staat om te stoppen met gebruiken. We konden ons openstellen en om hulp vragen door deel te nemen aan de meeting. We gingen naar meetings en hoorden mensen hun gevoelens delen en beseften dat we die gevoelens zelf hadden gevoeld. We waren niet langer alleen. Mensen vertelden ons dat ze verslaafden waren en dat ze aan het herstellen waren. Als zij het konden, konden wij het ook. We vinden vanuit onze ervaring dat elk individu de vraag moet beantwoorden: "Ben ik een verslaafde"

14) We begonnen onszelf als verslaafden te accepteren toen we het verband legden tussen ons drugsgebruik en onze problemen. We zien veel verschillen tussen ons, maar wat nog belangrijker is, we zien overeenkomsten. De verschillende definities van verslaving zijn gebaseerd op ons "onderzoek" en onze persoonlijke ervaring. Het is niet verrassend dat er veel punten van eerlijke onenigheid zijn bij het definiëren van verslaving. Sommige definities lijken beter bij de feiten te passen dan andere. We kennen ons eigen standpunt, maar moeten luisteren naar anderen in de hoop dat we een beter begrip van verslaving en de verslaafde zullen krijgen.

24) Verslaving is het tegenovergestelde van leven. Het is een gemoedstoestand die ervan uitgaat dat we ervan overtuigd zijn dat drugs nodig zijn om ons gevoel van welzijn te behouden. Voor ons is een verslaafde iemand die drugs gebruikt, in welke vorm dan ook, voor zover het individu niet normaal kan leven met of zonder. Aan de ene kant zochten we gevoelens van superioriteit op, en aan de andere kant accepteerden we het meest onaanvaardbare bestaan op aarde.

Blz 4 regel 31 t/m blz 5 regel 30

31) Sommige van onze highs voelden geweldig, vooral in het begin, maar de dingen die we moesten verdragen/tolereren om onze gewoonten te ondersteunen, weerspiegelden

wanhoop. We zonken naar de diepte van stelen, liegen, prostitueren en onze vrienden bedriegen. We manipuleerden mensen en omstandigheden en probeerden al hun acties te controleren. We realiseerden ons niet dat de behoefte aan controle voortkwam uit de angst om de controle te verliezen. Deze angst, deels gebaseerd op mislukkingen en teleurstellingen uit het verleden en teleurstellingen, heeft ons belet/ervan weerhouden zinvolle keuzes te maken.

Blz 5

3) Onze verslaving omvatte meer dan drugsgebruik. Het verergerde onze karaktergebreken en versterkte persoonlijkheidsstoornissen. Falen en faalangst begonnen binnen te dringen in alle gebieden van ons leven, toen onze verslaving voortging. Wij, in de greep van een dwang, werden vaak gedwongen te overleven op elke mogelijke manier, koste wat het kost.

9) Tijdens ons gebruik bleven we tegen onszelf zeggen: "Ik kan het aan". Misschien was dit in het begin waar, maar nu niet. We vermeden mensen en plaatsen die ons gebruik niet goedkeurden. We gaven ons geld uit aan drugs, en als er niets meer overbleef, aten we simpelweg niet. We namen aan dat elk/ieder ander gek was en dat wij de enige gezonde waren. De gedachte dat we geen drugs meer zouden hebben, gaf ons een gevoel van naderend onheil. Gemoedsrust bestond niet.

De enige opluchting was een betrekkelijk kortstondige 'high'. We hadden een uitgesproken verlangen om drugs te gebruiken, voorbij onze capaciteit om ze te controleren.

Ons gebruik tartte alle regels van gezond verstand. We hadden niet alleen een abnormaal verlangen naar drugs, maar we gaven er op de slechtst mogelijke momenten aan toe.

We hadden niet het vermogen om te weten wanneer we niet moesten beginnen. We gingen door fases van duistere wanhoop en we waren er zeker van dat er iets mis met ons was. Soms hadden we de illusie dat we dingen onder controle hadden.

We begonnen onszelf te haten voor het verspillen van de talenten waarmee we gezegend waren en voor de problemen die we voor onze families en anderen veroorzaakten. Vaak gaven we toe aan zelfmedelijden en waren er zeker van dat niets ons kon helpen. Onder invloed, hadden we geen zorgen voor de rest van de wereld.

Blz 5 regel 31 t/m blz 6 regel 32

31) Het mentale aspect van verslaving komt met ons onvermogen om met het leven zoals het zich aandient om te gaan. We probeerden drugs en combinaties van drugs in een poging om te gaan met een schijnbaar vijandige wereld. We droomden ervan om de juiste medicatie of fix te vinden, het magische elixer, dat ons ultieme probleem zou oplossen - onszelf. Deze afhankelijkheid van drugs had ons emotioneel geschaad. Het is een feit dat we geen enkele geestveranderende/geestverruimende of stemmingsveranderende substantie met succes kunnen handelen. De verslaafde die alleen wiet rookte of niet-verdovende middelen gebruikte, is in net zoveel gevaar als de 'junkie'. Onze sensatie bleek een gewoonte te zijn die uiteindelijk ons de rug toekeerde, ons bijna doodde/het leven kostte. We hadden geen verslaving meer, onze verslaving had ons.

Blz 6

6) Drugs gaven ons geen goed gevoel meer. We konden de euforie die we zochten/waar we naar verlangden, niet krijgen. Toen we inderdaad hulp zochten, zochten we de afwezigheid van pijn.

9) Als je denkt dat je een drugsprobleem hebt, is dat waarschijnlijk ook zo.

Weinigen van ons hadden gepland om verslaafd te raken, omdat we dachten dat we in onze normale toestand waren. Wanneer we gebruikten, zochten we euforie, de hoogste staat van genot/plezier, aan het begin van onze verslaving. In de laatste stadia van onze ziekte, gebruikten we om niet ziek te worden. We gebruikten om te overleven, omdat het de enige manier van leven was die we kenden.

16) Velen van ons (ver)vallen in het oude denkpatroon - alleen onze "goede" drugservaringen herinnerend; het feit dat drugs ons een goed gevoel kunnen geven. Zulk selectief denken kan ons leven en ons vermogen om te leven vernietigen.

20) Moderne drugtechnologie en media-aandacht hebben een sociale antiheld van de verslaafde gemaakt. Omdat velen van ons straatverslaafden waren, hebben we in illegale drugs gehandeld en crimineel geleefd. Dit kan iets te maken hebben met ons anders zijn.

Velen van ons hebben deelgenomen aan subculturele of bizarre gedragingen die ons misschien andere ervaringen hebben opgeleverd dan die van niet-verslaafden.

Het feit dat diegenen van ons die verslaafd zijn geraakt uit alle lagen van de samenleving komen, is geen garantie dat we onze verslaving niet zullen (be)eindigen in de gevangenis of op het kerkhof. Wonderen doen zich elke dag voor wanneer de wetten van de natuur worden opgeschort/onderbroken.

Het meest natuurlijke voor een verslaafde om te doen is gebruiken. Elke dag dat een verslaafde niet gebruikt, gebeurt er een wonder.

Echter, de prognose van een actieve verslaafde is slecht

Blz 6. Regel 33 t/m blz 7. Regel 35.

33) Ironisch genoeg kunnen drugs ook verslaafden voorbij de normale menselijke grenzen drijven, waardoor ze vaak grote bekendheid of erkenning krijgen, totdat hun obsessie hen opbrandt. Door de door drugs geïnduceerde toestand kan een persoon normale achtergrondbewustzijn uitsluiten en zich op één enkel punt concentreren. In eerste instantie kan dit een handig vergrootglas zijn dat naar believen wordt gebruikt. Later kan een vreselijke opeenvolging worden van alles verslindende stukjes en beetjes die voortdurend opduiken totdat we merken dat we machteloos zijn om te controleren wat er gebeurt. Verslaafden die middelen op recept krijgen, zijn meestal langzaam in het herkennen dat ze een probleem hebben. Legale doses voorgeschreven medicatie kunnen een persoon verslaafd maken vanwege onbekende bijwerkingen, combinaties met andere medicijnen of een aangeboren vatbaarheid voor verslaving. We zouden high kunnen worden om de pijn van het leven te verlichten, door het gebruik van recepten, op school of op het werk. We vonden het moeilijk om het leven onder ogen te zien, dus gebruiken we drugs als middel om te ontsnappen.

Blz. 7

12) Verslaving isoleerde ons van mensen, behalve van het verkrijgen, gebruiken en vinden van manieren en middelen om meer te krijgen. Vijandig, haatdragend, egocentrisch en zelfzuchtig, hebben we alle externe interesses uit ons leven afgesneden. Alles wat niet helemaal vertrouwd was, werd vreemd en gevaarlijk. Onze wereld kromp en isolatie werd ons leven.

18) Niet verslaafden hebben grote moeite om ons dilemma te begrijpen. Het is vaak bijna onmogelijk om ons gedrag en het intense verlangen om te gebruiken te begrijpen. Zelfs na herhaalde en langdurige inspanningen om clean te blijven. Identificatie kan ons helpen bij ons herstel, omdat we een beetje van onszelf kunnen zien in elke verslaafde. We dachten dat onze verslaving hopeloos zou zijn voordat we het Fellowship van Narcotics Anonymous vonden.

25) Verslaving is een behandelbare ziekte: zodra we onze verslaving beginnen te 'behandelen' door de Twaalf Stappen te gebruiken die herhaaldelijk hebben gewerkt, ervaren we zeer positieve resultaten. Wanneer onze verslaving wordt behandeld als een misdaad of een morele tekortkoming, worden we rebels en worden we dieper in ons isolement gedreven.

30) Verslaafden die anders in inrichtingen zouden wegwijnen, reageren vaak op de liefde en fellowship aangeboden in NA. Ons programma is een bewezen programma van herstel. We hebben geen andere keuze dan elkaar te helpen, want de zekerheid en kracht van ons eigen herstel ligt in het helpen van andere verslaafden.

Blz 7. Regel 36 t/m blz 8. Regel 29

36) De ziekte verslaving kan ook worden gezien in sociale aspecten. Verslaving in de ruimste zin is een ziekte van onze tijd. Het omvat al onze sociale kwalen. Geneesmiddelenfabricage en de innovatie van nieuwe medicijnen in de moderne tijd hebben een beschikbaarheid van potentieel addictieve geneesmiddelen gecreëerd die nog nooit eerder in de geschiedenis van de mens bekend waren.

Blz. 8

5) Eén van de oude dromen van de mens lijkt uit te komen: het vermogen van moderne technologie om ziekten te bestrijden en het menselijk leed te verlichten. Verborg in deze zegening is echter een wrede ommekeer van het effect dat onze verslaving is. De aangeboren gevoeligheid voor onze ziekte door genetische factoren en volledige kennis van de bronnen van onze gedragsneigingen is van geen belang bij ons herstel via NA. Het "waarom" is niet belangrijk; het "wat te doen" is onze belangrijkste vraag.

13) We vinden het belangrijk om onze ervaring, kracht en hoop te delen met anderen die mogelijk lijden aan onze ziekte, hen te laten weten wat ze kunnen doen, als ze willen herstellen.

16) Hoewel sommigen van ons geen straatverslaafden zijn geweest, velen van ons wel, en we beschouwen de straatverslaafde als de meest opvallende en de meest kwetsbare tot de meer

ernstige schendingen die het gevolg zijn van het stigma waarmee verslaving wordt bestempeld. Op veel locaties worden straatverslaafden behandeld als gewone overtreeders wanneer de behandeling van hun ziekte hen tot productieve levens zou kunnen brengen.

22) We bleven keer op keer gebruiken, ondanks de symptomen van ontwenning. Er zijn veel verschillende symptomen van ontwenning van drugs. We kunnen ze niet allemaal opnoemen. We zijn echter verslaafd geweest aan duizenden drugs en weten uit de eerste hand hoe ze voelen en hoe de eerste onthouding is. Hierin kunnen we elkaar en de nieuwkomer geruststellen dat het beter zal worden als ze niet gebruiken. Als we toch gebruiken, tijdens de ontwenning, zal het de volgende keer erger zijn.

Blz 8. Regel 30 t/m Blz 9. Regel 26

30) Verslaving is chronisch, progressief en dodelijk/fataal. De cyclus kan worden verbroken door niet die eerste fix, pil, slot of hijs te nemen.

32) Net als andere ongeneeslijke ziekten kan verslaving worden gestopt. We zijn het erover eens dat er niets schandelijks/beschamends aan is om een verslaafde te zijn als we ons dilemma accepteren en eerlijk actie ondernemen. We zijn bereid om zonder voorbehoud toe te geven dat we "allergisch" zijn voor drugs.

Gezond verstand vertelt ons dat het krankzinnig zou zijn om terug te gaan naar de bron van onze "allergie". Wij, als herstellende verslaafden, kunnen je vertellen dat medicijnen onze ziekte niet kunnen "genezen". We kregen vaak een goede lichamelijke gezondheid terug, alleen maar om terug te vallen. Onze verledens laten zien dat het voor ons als verslaafden onmogelijk is om met controle te gebruiken, ongeacht hoe goed we onze gevoelens onder controle lijken te hebben.

Blz. 9

6) Sociale aanpassingen brachten geen herstel teweeg. We dachten dat een geschikte baan of sociale relatie het antwoord kon zijn op ons dilemma. Verslaving, in zijn progressie, zorgt ervoor dat we botsen en falen, dat het ons verteert met woede en angst.

10) Hogere mentale en emotionele functies, zoals geweten en liefde/vermogen om lief te hebben, worden sterk beïnvloed door ons gebruik van drugs. Onze leefvaardigheden kunnen worden gereduceerd tot het niveau van dieren, als we lang genoeg hebben geleden. De persoon binnenin is ondergedompeld/ondergesneeuwd en het vermogen om mens te zijn is verloren. Dit is een extreme toestand, maar de meesten van ons zijn daar geweest.

16) Leren leven zonder drugs wordt gecompliceerd door het feit dat het zo moeilijk is voor velen van ons om onze ziekte te accepteren. Nogmaals, ontvankelijkheid en beschikbaarheid hebben zich verenigd in de verslaafde om afhankelijkheid te vormen. Veel van de artsen onder ons kwamen in het Fellowship met een houding van ontkenning. We hebben in de voortgang van onze verslavingen ontdekt dat we door de ziekte waren verwoest tot het punt waarop ontkenning zinloos was. Een deel van het risico dat de maatschappij loopt om onze verslaving onder controle te houden, is het sociale stigma die de verslaafde die hulp wil zoeken, ervan weerhoudt om hulp te zoeken, vanwege de angst om er nooit naar te kunnen leven.

Blz 9. Regel 27 t/m Blz 10. Regel 24

27) Verslaving is de ziekte en Narcotics Anonymous is een bewezen pad van doorgaand herstel. Onze ervaring laat zien dat degenen die regelmatig naar meetings komen, clean blijven. We gaan door met ons herstel tot we sterven. In onze verslaving beoefenden we sterven. In ons herstel beoefenen we vandaag het leven. We kunnen voelen, zorgen, liefhebben en bemind worden. We hoeven niet langer geïsoleerd te zijn en na verloop van tijd kunnen we ons vrij voelen om ergens heen te gaan en bijna alles te doen, behalve gebruiken. We gebruiken niet omdat we het niet willen. Vandaag hebben we een keuze.

36) Velen van ons zochten naar antwoorden, maar slaagden er niet in te vinden wat we konden gebruiken totdat we elkaar vonden. De meesten van ons zijn erg dankbaar geworden in de loop van ons herstel. We hebben een ziekte waar we van kunnen herstellen. Onze levens kunnen nuttig zijn/worden, in de loop van onze onthouding en door de werking van de Twaalf Stappen van NA, uitgelegd in dit boek. Het gebruik van elke vorm van medicatie kan ons terug leiden/terugbrengen naar actieve verslaving. We moeten voorzichtig zijn bij het zoeken naar behandeling van een arts die niet volledig bekend is met onze ziekte. We raden elkaar ten sterkste/ten strengste aan om onze anonimiteit aan de arts die ons medicijnen toedient te schenden en erop te vertrouwen dat onze medische gegevens vertrouwelijk worden behandeld.

Eén van de gevarenzones in ons herstel is dat, wanneer we ziek worden en legitieme medicijnen worden voorgeschreven, dit ons terug kan leiden naar onze favoriete drug. Dit noemen we (een) terugval.

Blz. 10

13) Maar al te vaak hebben artsen die het goed bedoelden, maar niet wisten van onze ziekte, onze verslavingen mogelijk gemaakt. we kunnen niet van de één op de andere dag herstellen en we kunnen niet van oprechte artsen verwachten dat ze hun opties of behandelmethode van de één op de andere dag herzien. Onze plaats is om de verslaafde te helpen die nog steeds lijdt, vooral degenen die hulp zoeken.

19) Als het psychologische en sociale commentaar dat ooit over dit onderwerp is geschreven, heeft deze vraag niet grondig beantwoord. In plaats van het gebied van medische theorie en wettigheid binnen te gaan, voelen we dat het de moeite waard is om te antwoorden die we hebben gevonden te bespreken. In plaats van ons te concentreren op het probleem, laten we eens naar de oplossing kijken.

Blz. 10 Regel 25 t/m Blz. 11 Regel 27

25) Narcotics Anonymous houdt zich bezig met herstel. We weten allemaal hoe we drugs moeten gebruiken. We kennen het effect dat ze op ons hebben gehad.

27) Het belangrijkste waar we in geïnteresseerd zijn, is hoe je clean kunt blijven, hoe je om kunt gaan met het leven zonder te gebruiken, hoe je omgaat met onaangename gevoelens en emoties - met andere woorden, hoe je beter kunt worden. Het was denkbaar in ons verslaafde denken dat iets voor ons zou werken zonder enig werk van onze kant. Dat was hoe de drugs werkten, hoe fout we waren/hoe fout we het hadden. Het is onze ervaring dat het

programma werkt zolang we eraan werken, alleen voor vandaag, naar ons beste vermogen/kunnen.

35) De geest begint nieuwe ideeën te accepteren dit tot een nieuwe manier van leven leiden als de greep van drugs en onze vroegere manier van denken en doen begint te ontspannen. We merken dat we niet langer tussen degenen die gebruiken en degenen die dat niet doen, instaan, in deze manier van leven.

Onze wereld breidt zich voortdurend uit met nieuwe associaties en uiteindelijk worden we lid van de samenleving. Problemen die geen oplossingen hadden, werden transparant en onwerkelijk in het licht van ons nieuwe inzicht. Oude haatdragendheid en wrok vervagen als we ons ziekelijke visie versoepelen.

Een warm gevoel van verbondenheid vervangt de leegte die achtergelaten is door onze verslavingen. Het is geen toeval - het is de manier waarop het programma werkt. Een wonder vindt plaats als de drugs door dagelijkse onthouding uit ons lichaam verdwijnen en onze geest begint vrij te worden van de effecten van ons gebruik.

We gaan begrijpen dat ons herstel een geschenk is van een kracht die groter is dan wijzelf. We worden op duizend manieren bewust gemaakt van dit geschenk. Deze kracht wil alleen dat we onszelf zo veel mogelijk realiseren. Hoe langer we clean blijven, des te meer zullen we de schaamte en onechtheid van ons leven willen wegnemen. Het is een geweldig geschenk om een mens te zijn.

Blz. 11

18) Wat we zojuist beschreven hebben, zijn enkele van de voordelen van herstel. Er is maar één alternatief voor herstel en dat is de progressie van onze ziekte. De progressie van onze ziekte is te vergelijken met een lift die altijd naar beneden gaat. We hebben ontdekt dat we clean kunnen worden op elk niveau dat we willen. Helaas maakt de aard van onze ziekte ons abnormaal ontvankelijk voor het rationaliseren van onze verslaving in plaats van het feit onder ogen te zien. Als je een verslaafde bent, kun je via het programma een nieuw leven vinden dat anders niet mogelijk zou zijn.

Blz. 11 Regel 28 t/m Blz. 12 Regel 31

28) Veel drugs vereisen geen langere periode van gebruik om allergische reacties te veroorzaken, hoewel fysieke en mentale tolerantie een rol kan spelen. Het is niet hoeveel we gebruiken, wat ons verslaafden maakt, maar wat het met ons doet. Bepaalde dingen volgen als het gebruik doorgaat.

Afgezien van de fysieke effecten van verslaving, naarmate de regelmatigheid van het gebruik toeneemt, raken we gewend aan de gemoedstoestand van verslaafden; we vergeten hoe het was voordat we begonnen te gebruiken. We vergeten de sociale genaden, verwerven rare gewoonten en manieren, vergeten hoe we moeten werken, vergeten hoe we ons moeten uiten en bezorgdheid voor anderen te tonen en we vergeten hoe te voelen. Wij, als herstellende verslaafden, moeten vergeten dingen opnieuw leren en leren wat we hebben gemist.

Blz. 12

4) We kunnen banen kwijtraken, gaan scheiden, vrienden verliezen en merken dat we niet in staat zijn om rekening te houden met deze veranderingen, naarmate onze ziekte voortschrijdt. Over het algemeen neemt ons gebruik van drugs toe met al deze veranderingen of tijdens intervallen tussen veranderingen. We kunnen voor onbepaalde tijd in deze toestand blijven, of naarmate ons gebruik toeneemt snel vooruitgaan in onze verslaving. Als we op enig moment de basisverbinding maken tussen ons gebruik van drugs en de manier waarop we dingen voor ons zijn gegaan, kunnen we beginnen met herstel door toe te geven dat we hulp nodig hebben.

13) Wij verslaafden waarden persoonlijke vrijheid enorm. Misschien omdat we het zo graag willen en het zo zelden in de progressie van onze ziekte ervaren. Zelfs in periode van onthouding is vrijheid beperkt. We zijn er nooit helemaal zeker van dat onze keuze van actie gebaseerd is op een bewust verlangen naar voortdurende cleantijd of een onbewuste wens om terug te keren naar gebruiken.

19) Onze verslaving ontwikkelde in ons een emotionele instabiliteit. We werden erg traag en somber zonder drugs. Sommigen van ons vonden dat we drugs moesten gebruiken om met onze gevoelens om te gaan. We voelden alsof onze wereld leeg was, saai, zinloos; dat er geen doel was om te leven, maar om te gebruiken en manieren en middelen te vinden om meer te krijgen. Sommigen van ons belandden uiteindelijk in de psychiatrische ziekenhuizen, vrezend voor onze geestelijke gezondheid. Wat we achter de muren van de verschillende instellingen/inrichtingen hebben geleerd, was dat de meest oprechte en constructieve inspanningen van de geneeskunde en psychiatrie weinig antwoorden voor ons hadden die we konden gebruiken bij het realiseren van voortdurend herstel. In de latere stadia zijn we meestal de allerlaatste om onze behoefte aan hulp te erkennen. Het principe van één verslaafde die een andere helpt..... En de oplossing voor ons dilemma is begonnen. Door deze ervaringen begonnen we te beseffen hoe verpest/verkloot onze levens werkelijk waren.

Drugs konden de pijn niet langer verbergen. We wilden gewoon een makkelijke uitweg. Zelfmoord was in gedachten bij velen van ons. Onze zelfmoordpogingen waren vaak zwak/halfslachtig, en hielpen alleen maar bij te dragen aan onze gevoelens van waardeloosheid. Een deel van onszelf kon zien wat er gebeurde, een ander deel zou het niet accepteren. We waren gevangen in een illusie van "wat als", "al het maar", en "nog één poging".

Blz. 12 Regel 32 t/m Blz. 13 Regel 22

32) We hebben ook geleerd dat er maar weinig alternatieven zijn voor de verslaafde. Als we blijven gebruiken, zal het probleem steeds erger worden; we zijn op het pad dat leidt naar achterstandswijken, ziekenhuizen, gevangnissen, instellingen of naar een vroegtijdig graf.

36) Opsluiting en institutionalisering leidden ons soms tot het besef dat de drugs ons in de steek lieten. Waar deze drugs ons ooit het gevoel hadden gegeven dat we elke situatie die zich voordeed aankonden, werden we ons ervan bewust dat diezelfde drugs er grotendeels verantwoordelijk voor waren dat we in onze ergste situatie terechtkwamen.

Sommigen van ons gingen veel instellingen/inrichtingen en weinig of geen gevangenissen in. Sommigen van ons kunnen de rest van ons leven in de gevangenis doorbrengen voor een drugsgelateerde misdaad of een misdaad die gepleegd is onder invloed ervan.

Blz. 13

7) Verslaving is een ziekte die zich op een onbepaald moment in ons leven manifesteert. Sommige herstellende verslaafden geloven dat de ziekte aanwezig was lang vóór de eerste pil, fix, slok of hijs.

Sommigen van ons geloven dat de ziekte erfelijk is, te wijten aan ouders, grootouders of andere familieleden die verslaafd zijn. Hoe we de ziekte hebben gekregen, is echter niet van direct belang voor ons. Wat ons op dit moment bezighoudt, is hoe we ons eigen herstel kunnen voortzetten, terwijl we de verslaafde helpen die er nog steeds onder lijdt/die nog steeds lijdt.

16) We hebben door onze ervaringen ontdekt dat verslaving drie belangrijke fasen kent waarvan de eerste actieve verslaving is.

We gebruikten op een manier die sociaal leek of op zijn minst beheersbaar, zonder op de hoogte te zijn van de ramspoed die de toekomst voor ons had. Deze fase varieert in duur van verslaafde tot verslaafde. We hebben geconstateerd dat het heel moeilijk is om iemand in deze fase te helpen.

Blz. 13 Regel 23 t/m Blz. 14 Regel 28 (Einde hoofdstuk)

23) Op een gegeven moment werd ons gebruik oncontroleerbaar en absoluut asociaal. Deze fase van onbeheersbaar gebruik is lijdende verslaving en begon meestal als het goed ging en we ons in situaties bevonden die ons in staat stelden om zo vaak te gebruiken als we wilden. Het wordt gekenmerkt door een achteruitgang en meestal het einde van het goede leven zoals we die kenden. We gingen van een toestand van verdoofd succes en welzijn naar een compleet spiritueel, mentaal en emotioneel faillissement/bankroet. Deze achteruitgang varieert in tijdsduur.

We kunnen alleen maar zeggen dat het voor sommigen een kwestie van maanden of zelfs dagen was en voor anderen was het een kwestie van jaren. Wij die vandaag herstellen en dus leven, hebben geprobeerd het gebruik te matigen, te vervangen of zelfs te stoppen. Diegenen onder ons die dat deden, die de verandering niet zochten, stierven aan de ziekte, gingen naar de gevangenis of waren gebonden aan mentale instellingen, als hopeloos krankzinnig. Sommigen van ons die veranderingen zochten, waren genaden van de levenskracht van het universum en vonden het NA-programma.

Blz. 14

3) Het was toen we leden dat we bereid waren te stoppen met gebruiken. Het was veel makkelijker om lijdende verslaafden te helpen toen we ons in het laatste deel van het lijden bevonden, want het was gemakkelijker voor ons om de vernietiging, ramspoed en waanvoorstellingen van ons gebruik te zien. Vaak toen de door drugs veroorzaakte problemen ons in het gezicht stonden, konden we het niet als probleem zien, totdat we onze bodems bereikten.

10) De derde grote fase zit in ons herstel. Wij, als herstellende verslaafden in het NA-Fellowship, oefenen dagelijks te leven en te genieten van het leven door de Twaalf Stappen te leven.

We realiseren ons dat we nooit (zullen) genezen en dat we de ziekte in ons dragen totdat we doodgaan. Wij verslaafden die herstellen in NA, zijn ervan overtuigd dat er maar één manier van leven is, en dat is de NAm manier. Vanwege onze Vijfde Traditie en Twaalfde Stap is ons hoofddoel in het leven om clean te blijven door de boodschap over te dragen aan de verslaafde die nog steeds lijdt.

19) We kunnen sterven aan onbehandelde verslaving. Maar voordat we sterven, neemt de ziekte ons onze trots, ons zelfrespect, onze families en geliefden af. En tot slot, het neemt onze wil om te leven.

22) Wij van Narcotics Anonymous zijn uit de hel opgestaan om te ontdekken dat het programma een manier van leven is. We weten dat er elke dag een nieuw leven voor ons is uitgestald als we het willen en niet gebruiken. Een nieuwe plaats wacht ons in de samenleving die tijdens ons gebruik alleen maar twijfels opwierp. We leren succes kennen. We hebben dit alles gevonden door afhankelijkheid van een kracht die groter is dan die van onszelf, een groep van onze medeverslaafden en spirituele principes.

HOOFDSTUK TWEE

WAT IS HET NARCOTICS ANONYMOUS PROGRAMMA?

NA is een non-profit fellowship van mannen en vrouwen voor wie drugs een groot probleem was geworden. Wij zijn herstellende verslaafden die elkaar regelmatig ontmoeten om elkaar te helpen clean te blijven. Dit is een programma van volledige onthouding van alle drugs. Er is slechts "Eén" vereiste voor lidmaatschap, het oprechte verlangen om te stoppen met gebruiken. Er zijn geen musts in NA, maar we raden je aan om open van geest te zijn. Ons programma is een verzameling principes, zó eenvoudig geschreven dat we ze in ons dagelijks leven kunnen volgen. Het belangrijkste aan hen is dat 'ze werken'.

Er zijn geen verplichtingen in NA. We zijn niet aangesloten bij andere organisaties, we hebben geen leiders, geen inschrijfgeld of contributie, geen beloften om te ondertekenen, geen beloften aan wie dan ook. We zijn niet verbonden met politieke, religieuze of wettshandhavingsgroepen en staan op geen enkel moment onder toezicht. Iedereen kan zich bij ons aansluiten, ongeacht leeftijd, ras, huidskleur, geloofsovertuiging, religie of gebrek aan religie.

We zijn niet geïnteresseerd in wat of hoeveel je hebt gebruikt of wie je connecties waren, wat je in het verleden hebt gedaan, hoeveel of hoe weinig je hebt, maar alleen in wat jij aan jouw probleem wilt doen en hoe wij je kunnen helpen. De nieuwkomer is de belangrijkste persoon bij elke meeting, omdat we alleen kunnen behouden wat we hebben door het weg te geven. We hebben uit onze groepservaring geleerd dat degenen die regelmatig naar onze meetings blijven komen, clean blijven.

Blz. 15 regel 1 t/m blz. 16 regel 34

1) De structuur van Narcotics Anonymous is behoorlijk anders dan elk gezondheids- of welzijnsinstelling die bekend voor ons is. Hoewel NA-praktijken van plaats tot plaats kunnen verschillen, worden alle NA-diensten door de verslaafden vrijwillig en zonder kosten uitgevoerd. NA accepteert geen geld voor zijn service, wordt niet gefinancierd door openbare of particuliere bronnen of bureaus en aanvaardt geen externe bijdragen.

Blz 16

4) Verslaafden reageren instinctief op eerlijk delen. Het feit dat de verslaafde de onvoorwaardelijke liefde kan voelen en zelf de 'kwalificaties' kan beoordelen die worden onthuld in de verhalen over het herstellen van verslaafden, wekt de gedachte dat er eindelijk hoop kan zijn. De nieuwkomer verliest zijn angst wanneer hij ontdekt dat NA-leden de boodschap van het clean zijn weggeven om clean te blijven. Wij van Narcotics Anonymous proberen momenteel meer communicatie, begrip, respect en samenwerking tot stand te brengen tussen NA en elk professioneel persoon die met verslaafden werkt - zodat meer en meer verslaafden in staat zijn om te kunnen herstellen. Met lokale groepen in veel gemeenschappen, maken we deel uit van een internationaal fellowship.

16) In het fellowship van Narcotics Anonymous maken we gebruik van dingen die hebben gewerkt voor degenen die ons zijn voorgegaan: De Twaalf Stappen, de principes en de vele positieve hulpmiddelen die ons in staat stellen herstel mogelijk te maken. We hebben één hoofddoel: clean blijven en anderen helpen die zich tot ons wenden voor hulp. We zijn verenigd door ons gemeenschappelijk probleem, verslaving. Door andere verslaafden te ontmoeten, er mee te praten en andere verslaafden te helpen, kunnen we op één of andere manier clean blijven en de drang om te gebruiken verliezen, ooit een dominante kracht in ons leven.

25) We zijn ook dankbaar om nieuwe mensen te zien van de straat die naar meetings komen. Er is niets te vergelijken met een nieuw persoon die vrijuit spreekt over de pijn en de eindeloze hectiek die er gaande is. Het gevolg was dat NA meer dan vijftwintig jaar ervaring heeft met vallen en opstaan, oog in oog, met letterlijk honderdduizenden verslaafden. Deze massa van intensieve ervaringen uit de eerste hand met allerlei problematische drugsgebruikers, in alle fasen van ziekte en herstel, is ongeëvenaard in therapeutische waarde. Narcotics Anonymous is hier om vrij te delen met elke verslaafde die het wil.

Blz. 16 regel 35 t/m blz. 17 regel 23

35) Narcotics Anonymous is een gemeenschap van mannen en vrouwen voor wie drugs in de één of andere vorm een groot probleem was geworden. We waren zo lichamelijk, geestelijk en spiritueel ziek geworden dat we krankzinnige, depressieve en doodsbange mensen werden. De groeiende gemeenschap van NA ondersteunt ons bij onze inspanningen om te herstellen. Het geeft ons nieuwe vrienden die begrijpen waar we zijn geweest.

Blz 17

6) Onze boodschap van herstel is gebaseerd op onze eigen ervaring. Voordat we naar het fellowship kwamen, putten we onszelf uit in een poging om succesvol te gebruiken of probeerden te achterhalen wat er mis was met ons. Nadat we naar het Narcotics Anonymous Fellowship zijn gekomen, bevinden we ons in een heel speciale groep mensen. Velen waren veel slechter af dan wij. Hier hebben we hoop gevonden. Als het Narcotics Anonymous-programma voor hen werkte, zou het voor ons kunnen werken. We begonnen vragen te stellen en luisterden wat beter naar de suggesties. We kunnen immers een beetje opluchting krijgen.

17) We denken niet dat we de enige mensen zijn die alternatieven hebben voor het verslavingsprobleem, maar we weten dat het NA-programma voor ons werkt. We hebben het zien werken voor iedereen die eerlijk en oprecht wilde stoppen met gebruiken. Het belangrijkste punt is dat we mensen ontmoeten, verslaafden zoals wijzelf, maar toch zijn ze maanden of jaren clean. We keken en luisterden openlijk naar hen en realiseerden ons dat deze mensen een manier hadden gevonden om te leven en gelukkig te zijn zonder drugs.

Blz. 17 regel 24 t/m blz. 18 regel 26.

24) In alle eerlijkheid is het meeste wat we kunnen doen voor de nieuwkomer het delen van onze ervaring, kracht en hoop en klaar zijn om te helpen wanneer erom gevraagd wordt. Als we verder gaan dan dat, lopen we het risico om enablers/meelopers te worden. De meesten

van ons kunnen zich herinneren dat ze niets deden, zolang we maar iemand anders konden krijgen die voor ons zou zorgen. (.....) Wij verslaafden hebben geen andere keuze dan elkaar te helpen. Bij het helpen van anderen wordt ons eigen herstel geholpen. We bekritisieren ze niet méér, we houden méér van hen. Zoals verschillende bijzondere mensen hebben opgemerkt, is er meer dan een eenvoudige liefde. We hebben het echt over overleven in een wereld waarin we niet langer functionerende leden van de samenleving zijn. Dit programma heeft ons een geloof gegeven in een liefhebbende God die door mensen werkt. We zouden nooit moeten beweren alle antwoorden te hebben, maar we kunnen onze ervaring en de dingen die voor ons werken delen. NA biedt alternatieven en suggesties die voor anderen hebben gewerkt.

Blz. 18

6) We willen geen genoeg nemen met de beperkingen van het verleden. We willen al onze oude ideeën onderzoeken en opnieuw bekijken en ze voortdurend verbeteren of vervangen door nieuwe.

9) Wij, in NA, zijn mannen en vrouwen die hebben ontdekt en toegegeven dat we machteloos zijn over onze verslavingen. We hebben geleerd dat we zonder drugs moeten leven als we de ramp, die we voor onszelf en degenen die dicht bij ons staan, willen vermijden.

13) De gevolgen van ons verslavend gebruik (en denken) zijn ook gevarieerd. Sommige van onze leden waren letterlijk verwaarloosd/vervallen voordat ze zich tot NA wendden voor hulp. We hadden families, bezittingen en zelfrespect verloren. We hadden veel overtredingen begaan - tegen de maatschappij, families en werkgevers. Anderen onder ons waren nog nooit gevangen gezet of in het ziekenhuis opgenomen en we hadden ook geen baan verloren vanwege ons gebruik. Zelfs die mannen en vrouwen kwamen uiteindelijk op het punt waarop ze zich realiseerden dat gebruik het normale leven verstoort. Toen ze ontdekten dat ze niet zonder drugs konden leven, probeerden ze ook zichzelf te helpen door NA, in plaats van hun pijn te verlengen. Het programma werkt een wonder in ons hart. We worden nieuwe mensen. De Stappen en onthouding geven ons dagelijks een uitstel van onze zelfopgelegde levenslange gevangenisstraffen. We worden vrij om te bewegen zonder dwang of schuld.

Blz. 18 regel 27 t/m Blz. 19 regel 26,5

27) Communicatie is een zeer belangrijk onderdeel van ons programma. Zonder dit zouden we niet de kans hebben om ideeën en nieuwe aspecten van het programma met elkaar te delen. Wat de ene groep of area leert, kan en moet worden gedeeld met andere area's. Zo is de Fellowship van NA de afgelopen vijfentwintig jaar gegroeid en verspreid. We hebben elkaar nodig.

33) Onze bijeenkomsten bevatten een bepaalde sfeer van empathische en universele gevoelens die alle verslaafden gemeen hebben. In deze sfeer van herstel merkten we dat we erg thuis waren en een nieuwe dag in het leven konden beginnen met deze mensen die zichzelf verslaafden noemden. De onvoorwaardelijke liefde die we op meetings vinden, maakt het mogelijk om onze aannames over onszelf en de werkelijkheid te ontspannen en te herzien. Het werken van de Stappen zal ons een relatie geven met een Macht groter dan onszelf, oude gebreken corrigeren, oude fouten rechtzetten en ons leiden om anderen te

helpen. Terwijl we het proces van verandering beginnen door oprecht te luisteren naar de verhalen van mensen die we ontmoeten in een NA-meeting of in een besloten Fellowship, zullen we een aantal van de oplossingen willen uitproberen die voor anderen hebben gewerkt. Misschien is hun oplossing onderdeel van onze oplossing. Proberen om alle dingen te zijn voor alle mensen, zijn we vaak vergeten wat we echt denken en voelen. Als we uit onze mist komen, zullen de lagen van bedrog/onechtheid loslaten als de schil van een ui. Wanneer de lagen verdwenen zijn, zal onze ware zelf blijven.

Blz. 19

15) Wanneer we meetings bijwonen en de ervaring, kracht en hoop van anderen horen, zullen we merken dat we niet de enige zijn met problemen. We zullen uiteindelijk iemand horen die eruit springt, waardoor we ons gelukkig voelen door de vergelijking. We zullen groeien om dankbaarheid te leren kennen om te zien waar we vandaan komen en hoe ver we zijn gevorderd. We hebben allemaal veel manieren geprobeerd om onze verslavingen te overwinnen en soms was tijdelijk herstel mogelijk, maar het werd altijd gevolgd door een nog diepere beontrokktheid bij verslaving dan voorheen.

24) Laat nieuwe ideeën toe/naar je toe stromen. Stel vragen. De principes van leven, opgenomen in de Twaalf Stappen, lijken misschien vreemd voor je, maar ze werken. Dit programma werkt voor diegenen die bereid zijn het te werken/eraan te werken.

Blz. 19 Regel 27 t/m Blz. 20 Regel 18

27) We hebben ontdekt dat proberen om een andere verslaafde te helpen goed voor ons is, of de verslaafde die we proberen te helpen gebruikt wat we te bieden hebben of niet. Om deze reden proberen NA-groepen zich voornamelijk te concentreren op deze persoonlijke dienstverlening, zonder betrokken te raken bij externe onderneming, ongeacht of het de moeite waard is.

33) We voelen ons geliefd. Steeds meer voelen we dat we liever bij elkaar zijn dan alleen, als we negatief denken. 'Goed' komt van het zijn met anderen; eenzaamheid en negativiteit vallen langs de kant. Iets gedenkwaardigs, kostbaars en heiligs komt voort uit clean samenzijn. Er is een zekerheid van echt zijn; van het hebben van broers en zussen op weg naar herstel is een geruststellend gevoel. We herstellen samen.

Blz.20

5) De enige vereiste om lid te zijn van Narcotics Anonymous is een verlangen om te stoppen met gebruiken. We hoeven niet clean te zijn wanneer we hier aankomen, maar na de eerste meeting raden we aan dat je steeds naar de meetings teruggaat en clean komt. We hoeven niet te wachten op een overdosis of gevangenisstraf om hulp te krijgen van NA; evenmin is verslaving een hopeloze toestand waarvan er geen herstel is. Het is mogelijk om de noodzaak om te gebruiken te stoppen met de hulp van het Twaalf Stappen-Programma van NA het de Fellowship van herstellende verslaafden. We willen uitreiken naar iedereen die dit leest en ons leven en ons hart op het spelt zetten om te laten zien wat dit programma en de geest van NA voor ons hebben gedaan. Met anderen woorden, als je denkt dat je een drugsprobleem hebt, is het waarschijnlijk zo; en ons programma heeft misschien iets speciaals te bieden.

Blz. 20 Regel 19 t/m Blz. 21 Regel 11

19) We willen wanhopig dat de plek waar verslaafden herstellen, een veilige plek is, vrij van invloeden van buitenaf, we voelen ons veilig op onze besloten bijeenkomsten. Iedereen is een verslaafde. We voelen ons volledig vrij om onszelf te uiten omdat er geen wetshandhavinginstanties bij betrokken zijn. Niemand veroordeelt, stereotypeert of moraliseert ons. We zijn niet gerekruteerd en het kost niets. NA biedt geen begeleiding of sociale diensten. De kamers zijn gevuld met mannen en vrouwen uit alle lagen van de bevolking en overtuigingen. We hebben wel een must in NA: GEEN DRUGS OF AANVERWANTE ZAKEN/GOEDEREN BIJ JE HEBBEN TIJDENS MEETINGS.

29) In zekere zin is het Programma een manier voor verslaafden om de Hogere Macht te vinden waarnaar traditionele religies hebben gewezen. De moeilijkheid hier is dat we snel ten prooi vallen aan het idee dat we niet ziek waren, maar alleen slecht geïnformeerd, als we stoppen met het doen van de dingen die ons herstel begonnen. In de dagen voordat NA begon aan de behoeften van de groeiende aantallen verslaafden in onze bevolking, was spontaan herstel door religie zeldzaam en snel vervaagd. Bewering van een spiritueel ontwaken is waardeloos als het leven van het individu niet ten goede is veranderd.

Blz. 21

2) Bij binnenkomst in de Fellowship merken sommigen een sterke spirituele gloed op bij de leden. Toen konden we zien en voelen dat er een Hogere Macht aan het werk was in NA. Na een paar maanden in de Fellowship te hebben doorgebracht, zien we hoe de spirituele behoefte aan een Hogere Macht ons clean houdt.

6) Ons programma is in feite een manier van leven. We leren de waarde van principes, zoals nederigheid, overgave en service. Het idee dat we het alleen moeten doen is verouderd. Het helpt de zaken soepeler te laten verlopen als we sponsors vinden die we vertrouwen en ons te laten helpen. We leren de kunst om te helpen op de juiste manier, zonder wrok te zaaien.

Blz. 21 Regel 12 t/m einde hoofdstuk

12) Wij, van Narcotics Anonymous, beloven niet alle antwoorden te hebben, maar we hebben ontdekt dat ons leven gestaag is verbeterd als we niet gebruikt hadden en geleerd hebben onze spirituele toestand te behouden. Na verloop van tijd ontmoetten we een verslaafde op zoek naar herstel en ontdekten we onszelf echt in staat om te reageren op hun behoeften. We gaven anderen wat we vonden. De waarheid is dat hoe meer we op deze manier geven, hoe meer we te bieden hebben. Aan onze eigen behoeften wordt voldaan wanneer we leren leven voor anderen. Door onze eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid om te proberen te oefenen, ontwikkelen we nederigheid, tolerantie en geduld. We zijn in staat om van het niet-geliefde te houden en zelfacceptatie te ontdekken. We zullen waarschijnlijk geen problemen veroorzaken in ons dagelijks leven. We beseffen ten slotte dat we een keuze hebben in de kwestie van ons leven.

26) De Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous, onze nieuwe vrienden en onze sponsors helpen ons om met onze gevoelens om te gaan. In NA worden onze vreugden

vermenigvuldigd door onze goede dagen te delen met onze fellows en onze zorgen worden minder wanneer we onze slechte dagen delen. Voor de eerste keer in ons leven hoeven we niets alleen te ervaren. We hebben niet alleen de groep, maar hopelijk zullen we met het verstrijken van de tijd een relatie ontwikkelen met een God van ons eigen begrip die altijd bij ons zal zijn.

35) We leren gevoelens te ervaren en te beseffen dat de gevoelens zelf ons geen kwaad kunnen doen, tenzij we ernaar handelen. We leren iemand te bellen als we een gevoel hebben dat we niet aankunnen en door dat gevoel met een vriend te delen, leren we er doorheen te komen. De kans is groot dat onze vriend een vergelijkbare ervaring heeft gehad en kan vertellen wat voor hem werkte. Door nauw samen te werken met een sponsor, kunnen we de Twaalf Stappen van het programma te gebruiken als een gids voor het omgaan met situaties waar we in het verleden niet mee zijn omgegaan. Sponsorschap is een samenwerking tussen geven en nemen, waarbij beide kracht putten uit de relatie. Er werd gesuggereerd dat we op zoek gingen naar een sponsor zodra we kennismaakten met leden in onze omgeving. We zoeken iemand die op een vergelijkbaar pad als het onze is geweest, begrijpt waar we vandaan komen en heeft geleerd om te gaan met dezelfde soort situaties. Wij, die herstellen, moeten met anderen delen. We moeten, om onze vooruitgang in het NA-programma te behouden en ons vermogen om zonder drugs te functioneren. Als sponsor gevraagd worden door een nieuw lid is een voorrecht, dus aarzel niet om een persoon te vragen met wie je jezelf kunt identificeren. Sponsorschap is een dankbare ervaring voor beiden en we zijn er allemaal om te helpen en geholpen te worden. Ontvang telefoonnummers en gebruik ze. Stel vragen over het programma en maak kennis met de mensen.

Blz. 22

22) Er zijn veel boeken geschreven over de aard van verslaving. Dit boek gaat vooral over de aard van herstel. Als je een verslaafde bent en dit boek hebt gevonden, geef jezelf dan een kans en lees het!

HOOFDSTUK DRIE

WAAROM ZIJN WE HIER?

Voordat we naar het fellowship van NA kwamen, konden we ons eigen leven niet leiden, we konden niet leven en genieten van het leven zoals andere mensen dat doen. We moesten iets anders hebben en we dachten dat we het in drugs hadden gevonden.

We plaatsten het gebruik ervan boven het welzijn van onze gezinnen, onze vrouwen, echtgenoten en onze kinderen. We moesten koste wat kost drugs hebben. We hebben veel mensen veel kwaad gedaan, maar vooral onszelf. Door ons onvermogen om persoonlijke verantwoordelijkheden te aanvaarden, creëerden we eigenlijk onze eigen problemen. We leken niet in staat om het leven op zijn eigen voorwaarden onder ogen te zien.

De meesten van ons realiseerden zich dat we in onze verslavingen langzaam zelfmoord pleegden, maar verdovende middelen en verdoving zijn zulke sluwe vijanden van het leven, dat we de kracht verloren hadden om er iets aan te doen. De gevangenis heeft ons helemaal niet geholpen. Geneeskunde, religie en psychiatrie leken geen antwoorden voor ons te hebben die we konden gebruiken. Omdat al deze methoden voor ons hadden gefaald, zochten we in wanhoop hulp bij elkaar bij Narcotics Anonymous.

Toen we naar NA kwamen, realiseerden we ons dat we zieke mensen waren die leden aan een ziekte zoals alcoholisme, diabetes of tuberculose. Er is geen 'genezing' voor deze bekend - ze kunnen echter allemaal op een bepaald moment worden gearresteerd en 'herstel' is dan mogelijk.

In NA volgen we een programma geleend van de Alcoholics Anonymous. In de afgelopen veertig jaar zijn meer dan een miljoen mensen hersteld in AA, de meesten van hen net zo hopeloos verslaafd aan alcohol als wij aan drugs. We zijn het AA Fellowship zeer dankbaar dat ze ons de weg heeft gewezen naar een nieuwe manier van leven.

Blz. 23 regel 1 t/m Blz.24 regel 24

1)Voordat we naar het Fellowship van NA kwamen, waren we onverantwoordelijk met ons leven. We gebruikten drugs om onze vernedering, schuldgevoelens, inferioriteit en gevoelens van ontoereikendheid te verdoezelen.

Blz. 24

1) Velen van ons werden ziek wakker, niet in staat om naar het werk te gaan of gingen onder invloed naar het werk. Velen van ons hebben gestolen om onze gewoonte te ondersteunen. We kwetsen degenen die we liefhadden, wat er ook voor nodig was om die fix, pil, drank of joint te krijgen. We ontkenden al deze dingen en zeiden tegen onszelf dat we het aankonden. We waren op zoek naar iets nieuws in het leven, mogelijk een manier om geaccepteerd te

worden. Uiteindelijk zijn we op zoek gegaan naar een uitweg. We hebben het leven niet onder de voorwaarden van het leven onder ogen gezien. In het begin was het leuk om te gebruiken. Het werd een gewoonte en toen was het noodzakelijk om te overleven. De progressie van de ziekte was ons niet duidelijk. We gingen verder op het pad van vernietiging, onbewust van waar het ons naartoe leidde. We hadden de ziekte en wisten het niet. We vermeden de realiteit door het gebruik van drugs. De pijn en ellende werden uitgesteld. Wanneer de drugs uitgewerkt waren, kwamen onze problemen terug en werden nog meer problemen veroorzaakt die zich hadden opgestapeld. We voelden de behoefte om vaker te gebruiken naarmate onze ziekte vorderde/voortschreed.

17) We wisten dat we hulp nodig hadden, maar we konden nergens heen. De meesten van ons hebben verschillende alternatieven onderzocht. Artsen begrepen ons dilemma niet. Meestal hielpen ze onze ziekte door ons recepten voor te schrijven. Onze echtgenoten, echtgenotes en geliefden gaven ons alles in de hoop dat we zouden stoppen met gebruiken. We probeerden de ene drug door de andere te vervangen en dit creëerde alleen maar een vicieuze cirkel. We probeerden ons gebruik te beperken tot 'sociale' hoeveelheden, maar ons succes hiermee was van korte duur of niet aanwezig.

Blz. 24 regel 25 t/m Blz. 25 regel 23

25) Sommigen van ons zochten geestelijke begeleiding door kerken, verschillende religies, meditatie en cultisme. Sommigen van ons zochten naar genezing door geografische verandering, beschuldigden onze omgeving en leefomstandigheden voor ons probleem. Deze poging heeft ons nieuwe mensen gegeven om van te profiteren. Sommigen van ons hebben goedkeuring gezocht via seksuele activiteiten en verandering van leeftijdsgenoten/vrienden. Dit zoeken van goedkeuring bracht ons terug naar waar we begonnen, of erger. Sommigen probeerden trouwen, echtscheiding en desertie van onze families. Velen probeerden psychiaters en instellingen. Al deze pogingen tot gecontroleerd gebruik of onthouding waren zinloos.

35) We hadden een punt bereikt in ons leven waar we een verloren zaak voor de samenleving waren geworden. Onze waarde voor onze banen, families en vrienden was weinig of geen. Sommigen van ons werden werkloos en arbeidsongeschikt. Succes was eng en onbekend. We wisten niet wat we eraan moesten doen. Naarmate de zelfhaat groeide, moesten we meer en meer gebruiken om het gevoel van haat te maskeren. We waren moe van pijn en problemen. We waren bang en renden weg van de angst, maar hoe ver we ook weg renden, de angst volgde ons. We waren hopeloos, nutteloos en verloren. Gevoelens van waardeloosheid hebben ons overwonnen. Falen was onze manier van leven geworden en zelfrespect was niet aanwezig. De eigenaardige traagheid die ervoor zorgt dat een persoon door blijft gaan met hoe hij is, heeft zijn uitwerking op ons gehad. Voor sommigen van ons deed ons voorkomen er niet toe. We waren niet trots op wat we deden. Het kon ons niet schelen hoe we eruit zagen. Voor sommigen was persoonlijke hygiëne verleden tijd. Voor anderen werd het een obsessie. We probeerden onze innerlijke pijn met uiterlijkheden te verdoezelen. Elke hoop om iets anders te zijn, verdween. Hulpeloosheid, leegte en angst werden een manier van leven. We waren complete mislukkingen. Persoonlijksverandering was wat we echt nodig hadden, verandering van zelfvernietigend – naar een zelfbevestigend levenspatroon was noodzakelijk. We begonnen te ervaren hoe machteloos we eigenlijk waren. Niets leek de paranoia en angst te verlichten. We raakten/bereikten de bodem en waren klaar om hulp te vragen en te

accepteren.

Blz. 25 regel 24 t/m Blz. 26 regel 23

24) We waren op zoek naar een antwoord. We reikten uit en vonden de hand van Narcotics Anonymous. We kwamen bij onze eerste NA-meeting, volledig verslagen. We waren op zoek naar iets, maar we wisten niet wat. Na het zitten in een meeting, voelden we dat mensen om ons gaven en bereidwillig waren om geduldig met ons te zijn. Hoewel onze hoofden ons vertelden dat we het nooit zouden redden, gaven de mensen in de Fellowship ons hoop door erop te staan dat we dat wel konden. Ongeacht wat onze gedachten of acties uit het verleden ook waren, anderen waren ons voorgegaan. Omringd door medeverslaafden, beseften we dat we niet alleen waren. Ons werd verteld dat als we dingen boven het clean zijn plaatsen, het programma niet zou werken. Er gebeurt niets anders in de kamer dan herstel; het leven van iedereen staat op het spel. We leerden dat oude vrienden, plaatsen en ideeën een bedreiging zijn voor ons herstel. We moesten onze speelkameraden, speelplaatsen en speeltjes veranderen.

Blz. 26

4) Toen we naar het Fellowship van Narcotics Anonymous kwamen, werden we geconfronteerd met veel verontrustende realisaties. Eén; we waren machteloos over onze verslavingen en ons leven was onhanteerbaar; twee; we zijn niet verantwoordelijk voor onze ziekte, maar we zijn wel verantwoordelijk voor ons herstel; en drie; we kunnen mensen, plaatsen en dingen niet langer de schuld geven van onze verslaving. We moesten onze problemen en onze gevoelens onder ogen zien.

11) In NA vernamen we/zagen we dat leden zich concentreerden op herstel en hoe ze zich voelden, niet op wat ze in het verleden hadden gedaan. We ontdekten dat het ultieme wapen voor herstel de herstellende verslaafde was. Toen we ons realiseerden dat we het niet in ons eentje konden, begonnen sommigen van ons onmiddellijk depressie, angst, vijandigheid en wrok te ervaren. We begonnen emotionele pijn te voelen waar we altijd bang voor waren om te voelen. We begonnen te groeien en ons open te stellen voor onze nieuwe levens die we in NA hadden gevonden. Velen van ons voelden dat onze levens, als gevolg van kleine frustraties, kleine tegenslagen en verliezen, niet beter werden. Een eerlijke kijk was vaak een dankbare. Het was in die tijd dat velen van ons erachter kwamen wie we waren. Het stelde ons in staat om belangrijke ontdekkingen te doen, zoals 'het is goed om pijn te hebben en de pijn te voelen'.

Blz. 26 regel 24 t/m Blz. 27 regel 27

24) Vandaag hebben we gevoelens van liefde, vreugde, hoop, opwinding, verdriet en vriendschap. Daarvoor waren we opgetogen of depressief met heel weinig daar tussenin. Ons negatieve zelfbeeld werd vervangen door een positieve bezorgdheid voor anderen. Onze eigen problemen leken zichzelf op te lossen. Het is een geweldig geschenk om een mens te zijn en de mogelijkheden die we zoeken, worden bepaald door ons eigen gevoel van eigenwaarde. Wanneer we liegen, bedriegen of stelen, verlagen we onszelf in onze eigen ogen. We hadden genoeg van zelfvernietiging. We willen leren dingen te doen die ons in zelfbevestigende mensen zullen veranderen.

34) De symptomen van verslaving omvatten mentale toestanden die niet normaal zijn. Wanneer we clean worden gaan deze vreemde gewoonten van de geest voorbij en beginnen we weer te leren opnieuw te leven. Voortdurende onthouding, geloof in een God van ons begrip en deelname aan het Programma zal ons weer gezond maken.

Blz. 27

3) Wat een verandering van hoe we vroeger waren! Dit is hoe we weten dat het NA-programma werkt. Het is het eerste dat ons ervan overtuigde dat we onszelf moesten veranderen, in plaats van te proberen de mensen en situaties die ons irriteerden te veranderen. Het gaf ons een Twaalf Stappenplan om precies dat te doen. Door de Stappen te doen, kwamen we ertoe om de wil van onze Hogere Macht te accepteren en deze acceptatie leidde ons de weg van herstel in. We verloren onze angst voor het onbekende door het beoefenen van de Twaalf Stappen. We werden bevrijd om te leven en te genieten van het leven alleen voor vandaag, zonder dat de oude geesten van onze verslaving ons achtervolgen in de ochtend van elke nieuwe dag.

13) We hebben allemaal onze persoonlijke verhalen, over herstel en iedereen heeft zijn eigen manier van werken aan dit programma. Dit is de manier waarop het programma werkt. Het is beschikbaar voor elke verslaafde die op zoek is naar herstel. Onze persoonlijke aard is anders, dus onze ervaringen met herstel variëren.

18) Herstel is een mooie kans, waarvan veel verslaafden dachten dat het aan hen voorbij ging tot ze het Fellowship van NA vonden. Het is de kans om opnieuw te leven. Herstel van de ziekte verslaving omvat veel dingen: het overbrengen van de boodschap naar de lijdende verslaafde; samen zijn met mensen waar we echt dol op zijn en waar we om geven; spirituele principes; een Hogere Macht van ons eigen begrip; een oprecht verlangen naar doorgaand herstel; onbevangenheid; liefdevolle dienstbaarheid en natuurlijk, de vitale spirituele ervaring die resulteert in en voortdurende uitbreiding van Narcotics Anonymous.

HOOFDSTUK VIER

HOE HET WERKT

Als jij wilt wat wij te bieden hebben en bereid bent om er de benodigde moeite voor te doen, dan ben je er klaar voor bepaalde stappen te nemen. Dit zijn de principes die ons herstel mogelijk maakten.

1. Wij erkenden dat wij machteloos waren over onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.
2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij namen de beslissing onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.
4. Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.
5. Wij erkenden tegenover God, onszelf en iemand anders de exacte (ware) aard van onze fouten.
6. Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.
7. Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen. /
8. Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hadden en werden bereid het met hen allen goed te maken.
9. Wij maakten het waar mogelijk direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.
10. Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, gaven wij dit onmiddellijk toe.
11. Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God, zoals wij Hem begrepen, te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons en de kracht die uit te voeren.
12. Tot een spiritueel ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze principes in al ons doen en laten toe passen.

Dit klinkt als een enorme opgave en wij kunnen het niet allemaal ineens doen. Wij zijn ook niet in één dag verslaafd geraakt, dus denk erom: RUSTIG AAN.

Er is één ding dat ons meer dan wat dan ook zal verslaan in ons herstel; een onverschillige en intolerante houding ten opzichte van spirituele principes. Hoewel er geen dingen zijn die 'moeten' in NA, zijn er drie dingen die onmisbaar zijn. Deze zijn Eerlijkheid, Openheid van geest en Bereidwilligheid om het te proberen. Hiermee zijn wij goed op weg.

Wij menen dat onze benadering van het probleem van de ziekte verslaving volkomen realistisch is, omdat de therapeutische waarde van de ene verslaafde die de andere helpt, zonder weerga is. Wij menen dat onze manier praktisch is, omdat de ene verslaafde het best de andere verslaafde kan begrijpen en helpen. Wij geloven dat, hoe eerder wij onze problemen in het dagelijks leven in onze maatschappij onder ogen zien, hoe sneller wij aanvaardbare, verantwoordelijke en productieve leden van die maatschappij zullen worden.

De enige manier om niet terug te keren naar het verkrijgen of het doorgaan met de gewoonte, is door niet die eerste fix, pil of slok te nemen. Als jij bent zoals wij, dan weet je dat één teveel is en duizend nooit genoeg. Wij leggen hier sterk de nadruk op, omdat wij weten dat, wanneer wij drugs gebruiken in welke vorm dan ook, of de ene vervangen door de andere, wij onze verslaving weer helemaal opnieuw de vrije hand laten/geven, of we creëren een nieuwe. De vervanging van alcohol heeft ertoe geleid dat een groot aantal verslaafden een nieuw verslavingspatroon hebben ontwikkeld, dat in zijn progressie evenveel problemen met zich meebrengt als voorheen. We lijken te vergeten dat alcohol één van de oudst bekende drugs is. Het lijkt erop dat we mensen zijn met verslavende persoonlijkheden die sterk vatbaar zijn voor alcoholverslaving.

Blz. 29 regel 1 t/m Blz. 30 regel 18

1. Zijn we er zeker van dat we willen stoppen met gebruiken? Begrijpen we en geloven we dat we geen echte controle over drugs hebben? Erkennen we dat we op de lange duur geen drugs gebruiken – ze gebruiken ons? Accepteren wij volledig het feit dat elke poging om het gebruik ervan te stoppen of te beheersen, is mislukt? Weten we dat drugs de macht hebben om ons te veranderen in leugenaars, dieven en bedriegers? Weten we diep van binnen/ in onze kern dat we als succesvolle drugsgebruikers hebben gefaald? We erkennen dat elke keer dat we iemand pijn doen, we onder invloed waren of onder invloed proberen te geraken.

10) Toen we naar/bij NA kwamen, waren we lichamelijk, geestelijk en spiritueel bankroet. We leden lang genoeg en erg genoeg, dat we bereid waren alles te doen om clean te blijven. Het leven naar het voorbeeld van anderen die met ons dilemma hadden gekampt en een uitweg hadden gevonden, leek onze enige hoop te zijn.

Blz. 30

1) Toen we voor het eerst in het Fellowship van NA kwamen, waren we vaak verbitterd door de suggesties die sommige leden ons hadden gedaan. Ongeacht wie we zijn, waar we vandaan komen of wat we hebben gedaan, we worden geaccepteerd in NA. Onze verslaving geeft ons allemaal de gemeenschappelijke basis om elkaar te begrijpen.

6) Toen we gebruikten, werd de werkelijkheid zo pijnlijk dat de vergetelheid de voorkeur had. We moesten voorkomen dat andere mensen van onze pijn wisten. We isoleerden ons en leefden in gevangenschappen, gebouwd uit onze eenzaamheid. Door deze wanhoop zochten we Narcotics Anonymous op.

11) Na een paar meetings bijgewoond te hebben, begonnen we het gevoel te krijgen dat we eindelijk ergens thuis hoorden. Het was op deze bijeenkomsten dat we voor het eerst kennismaakten met de Twaalf Stappen van NA. We werkten ze in de volgorde waarin ze waren geschreven en we gebruiken deze dagelijks. Zij zijn onze oplossingen. Ze zijn ons overlevingspakket geworden, want verslaving is een dodelijke ziekte. Onze Stappen zijn enkel suggesties, maar het zijn de principes die ons herstel mogelijk maken.

Stap Eén.

“Wij erkennen dat we machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.”

Blz. 30 regel 19 t/m Blz. 31 regel 20

19) Het belangrijkste in/van NA is clean blijven. We realiseren ons dat we geen drugs kunnen gebruiken en leven. Wanneer we onze onmacht en ons onvermogen om ons eigen leven te leiden erkennen, openen we de deur naar een Macht groter dan wijzelf.

23) We hebben een ongeneeslijke, progressieve, terminale ziekte genaamd verslaving. Het maakt niet uit of we gewoon een paar pillen nemen, acht keer per dag fixen, aan een pijp zuigen, flessen hoestdrank achter de drogisterij drinken of één kalmeringsmiddel nemen met onze eerste Martini elke dag – we hebben bepaalde dingen gemeen, ongeacht in welke mate of wat voor soort verslaafde(n) we zijn.

29) Toen we de bodem bereikten, waren we op zoek naar een antwoord – op zoek naar een uitweg. We reikten uit en er was een antwoord. Totdat we Stap Eén namen, zaten we vol reserveringen. We voelden ons anders. Toen we aan Stap Eén werkten, bevestigden we onze overgave aan de principes van NA en pas toen overwonnen we de vervreemding van het zijn van een drugsverslaafde. We werden een deel van de maatschappij.

Blz. 31

5) Waar is hulp? Hoe hebben we het gekregen? Wat was het? We gingen naar een bijeenkomst van Narcotics Anonymous. We zijn geneigd om sceptisch te zijn. We hadden bewijs nodig. In die NA-meeting was ons bewijs. Daar vonden we mensen zoals wij met dezelfde of ergere patronen van verslaving en mislukking, maar toch waren ze clean. Ze glimlachten. Hun ogen waren helder. Ze gaven om elkaar. Ze stelden zich zelf voor aan de nieuwkomer en zorgden ervoor dat zij zich welkom voelden. Tijdens de meeting hoorden we een beetje van onszelf. We begrepen en geloofden dat we geen echte controle over drugs hadden. We accepteerden het feit dat elke poging, die we hadden ondernomen om ons gebruik te beheersen, was mislukt. We wisten in ons hart dat drugs de macht hadden om ons te veranderen in iets dat we niet wilden zijn en wij van alle mensen hadden zeker genoeg van zelfvernietiging. We wilden eerst leren, dan de dingen doen die ons zouden helpen zelfbevestigende mensen te worden.

Blz. 31 regel 21 t/m Blz. 32 regel 17

21) We moesten de Eerste Stap nemen. We moesten toegeven dat we machteloos waren en we moesten doorgaan met naar meetings gaan om andere verslaafden te horen praten over deze machteloosheid. Begrijpen en geloven we dat we geen echte langdurige controle over drugs hebben? Aanvaarden/accepteerden we volledig het feit dat elke poging van onze kant om af te bouwen of te stoppen met gebruiken of om ons gebruik te beheersen, was mislukt? Weten we in ons hart dat drugs de macht hebben om ons te veranderen in iets dat we niet willen zijn: leugenaars, dieven, bedriegers/oplichters?

30) Stap Eén betekent dat we geen excuses hoeven te maken voor de manier waarop we zijn en dat is een grote vrijheid. Overgave betekent niet meer hoeven vechten. Het duurde een tijdje voor sommigen van ons beseften hoe onbeheersbaar onze levens waren geworden; voor anderen was dit ongeveer het enige waarvan we zeker konden zijn. In zekere zin waren we als gokkers en we hielden er niet van dat het tegenzat. Dit is de manier waarop we herstellen. Wanneer we de bodem raken, is het alsof de glijbaan is gestopt. Met de erkenning van een complete nederlaag, stopten we het daar.

Blz. 32

3) Nadat we door de dagelijkse last met “the monkey on our backs” worstelden, bereikten we de wanhoop. Toen we verslagen waren, werden we bereidwillig. De pijn van het werken aan het Programma leek niet zo groot als de pijn van verslaving, dus gaven we ons over. De leegte in onze (buik) was gevuld met een nieuw begrip van onze plaats in de wereld en liefde voor anderen. Toen we clean werden en aan deze Stap werkten, werden we bevrijd van onze ketenen. We zijn nu vrije mensen. Geen van de Stappen werkt door toverkracht. We zeggen niet alleen de woorden van de Stappen; we leven ze.

12) Sommigen van ons vonden clean worden een strijd. Het Programma is eenvoudig. Niemand heeft ooit gezegd dat het gemakkelijk was. Herstel is een contactproces. We hoeven elkaar niet te omhelzen, maar het helpt. We lezen dit boek en wonen NA-meetings bij. We zien voor onszelf of dit Fellowship ons iets te bieden heeft. Het telt niet waar we nu zijn, maar waar we naartoe gaan!

Blz. 32 regel 18 t/m regel 34

18) Niemand van ons kwam strompelend dit Fellowship in vol met liefde, eerlijkheid of ruimdenkende bereidwilligheid. We hebben allemaal het punt bereikt waarop het leek alsof we niet langer konden doorgaan vanwege intense pijn; fysiek, mentaal en spiritueel. Het leven was echter niet ondraaglijk; het leek alleen ondraaglijk vanwege onze oude vertrouwde manieren en ons denken. We ontdekten dat we geen andere keus hadden dan te veranderen of terug te gaan naar gebruik. Alles wat nodig was, was bereidwilligheid. Toen we ons best deden, werkte het voor ons zoals het voor anderen werkte. Toen we onze oude manieren niet meer konden verdragen, begonnen we te veranderen. Alles wat nodig was is dat we het proberen. Alleen onder aanval door ernstige en onverzettelijke pijn begonnen de muren af te brokkelen.

30) We begonnen in te zien waar we de meest dwaze onzin hadden gerationaliseerd om de rotzooi die we van ons leven hadden gemaakt te rechtvaardigen. We konden toegeven dat we echt machteloos waren over onze verslaving en dat onze levens onhanteerbaar waren. We konden een complete nederlaag toegeven en de hulp kwam.

Blz. 32 regel 35 t/m einde Stap.

35) Dit was een grote paradox voor ons – wij die zo trots waren op onze zelfvoorziening en wilskracht. Maar het leven had ons weinig geluk gebracht. We hadden onze wilskracht veel gebruikt. Hoe meer we onze wil uitoefenden, hoe slechter het werd. Vaak, wanneer het echt slecht ging, hebben we gezegd: “Deze keer moet ik de zaakjes op orde krijgen.” Door pure wilskracht werden we clean, tijdelijk. Toen we begonnen te zien dat alleen wilskracht ons niet meer zou helpen, probeerden we talloze andere remedies; - counselors, psychiaters,

ziekenhuizen, geliefden, nieuwe steden, nieuwe banen – alles wat we probeerden, mislukte. We stopten misschien een dag, een week of een maand, maar vroeg of laat namen we die eerste pil, fix, drank of hijs en waren we weer weg – erger dan ooit. Geen van onze beste inspanningen heeft ons op de lange duur ergens gebracht. Onze wil zonder hulpmiddelen was niet genoeg.

Blz. 33

13) We hadden niets meer te verliezen. We gaven het op – stopten met worstelen/vechten – geven ons over, volledig en onvoorwaardelijk. Toen, en alleen toen, begonnen we te herstellen van de ziekte verslaving. Herstel begint met de eerste erkenning van machteloosheid. Vanaf dat moment kunnen we zien dat elke cleane dag een geslaagde dag is en dat elke schijnbare mislukking slechts een tijdelijke tegenslag is.

20) We zijn gestopt met vechten. We accepteren onze verslaving en het leven zoals het is. We werden bereid om alles te doen wat nodig was om clean te blijven, zelfs die dingen die we niet leuk vonden. We waren verslagen door onze verslavingen en waren ellendig en wanhopig. We waren verslaafden. Drugs zouden niet langer voor ons doen wat ze ooit hadden gedaan.

26) We waren in een hoek gedreven door onze eigen acties en we waren in de greep van een overweldigende verslaving. We hadden hoop gevonden. We begonnen te zien dat de Stappen van het Programma onze bron van kracht zullen zijn en dat de obsessie voor drugs uiteindelijk zal verdwijnen. We zagen dat we konden leren functioneren in de wereld waarin we leven, dat we ook betekenis en een doel in het leven kunnen vinden en dat we gered kunnen worden van waanzin, verdorvenheid en dood.

Stap Twee

“Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.”

Blz. 34 regel 1 t/m regel 29

1. We hebben een ziekte: progressief, ongeneeslijk en terminaal/fataal. Het meest verbazingwekkende enkele feit over de ziekte is dat we naar buiten gaan en het kochten op een tijdplan! Dat is krankzinnig! Denk daar een over na – jij, ik, iedereen die we ontmoeten in NA; de junkie die portemonnees greep op straat en de lieve dames die naar twee of drie artsen gingen voor hun volkomen legale voorschriften. We hebben allemaal één ding gemeen: We kopen de ziekte die ons vermoordt en op de een of andere manier betalen we er meestal voor, een zak per keer, een paar pillen per keer of een fles per keer tot we dood gaan. Dat is op zijn minst een deel van de waanzin van verslaving. De prijs lijkt misschien hoger voor het meisje dat prostitueert voor haar fix dan voor de vrouw die alleen tegen haar arts liegt; maar uiteindelijk betalen beiden met hun leven. Stel jezelf deze vraag: denk je dat het waanzinnig zou zijn om naar iemand toe te lopen en te zeggen: “zou je me alsjeblieft mijn eigen dood willen verkopen – op een tijdplan?” of “mag ik alsjeblieft een hartaanval of een dodelijk ongeval?” Als je het ermee eens bent dat dit een waanzinnig iets zou zijn, vergelijkbaar met jezelf een injectie van dodelijk gif geven, alleen langzamer, zou je geen

moeite moeten hebben met de Tweede Stap.

21) De Tweede Stap is het belangrijkste dat er moet gebeuren om een continu herstel te bewerkstelligen. De Eerste Stap laat ons waar we moeten komen om te geloven in iets dat ons kan helpen met onze machteloosheid en gevoel van hulpeloosheid. Geloof werd het belangrijkste voor ons om aan te werken. We hebben een soort van overtuiging en tenzij we het onderzoeken en het proberen te verbeteren, kan het onvoldoende zijn om ons herstel te geven. Ons geloof heeft ons zeker niet geholpen met onze actieve verslaving. We hebben nu een werkbaar idee van een Hogere Macht.

Blz. 34 regel 30 t/m Blz. 35 regel 29

30) Je bent misschien één van ons die zegt: "ik heb hulp nodig met mijn drugsprobleem en ik kan zien dat NA dat kan/heeft, maar de Tweede Stap zegt dat deze Macht groter dan onszelf ons weer gezond zal maken en ik ben niet gek. "Ik kan gewoon niet met drugs omgaan". Velen van ons begonnen met die houding. Ons eerste instinct is om te zeggen: "Echt niet". Maar als we het met een open geest benaderen en praten en luisteren naar anderen, beginnen we bewijs te zien van een Macht die niet volledig kan worden verklaard. Daarmee geconfronteerd, zullen de meesten van ons in ieder geval de mogelijkheid van een Grotere Macht toegeven. Uiteindelijk zullen we tot een soort van persoonlijk begrip komen die we kunnen gebruiken.

Blz. 35

8) Geloof is het begin. Het is nuttig om op dit punt te stoppen om ons denken in dit opzicht te herzien. We moeten het niet riskeren dat ons begrip van een Macht groter dan onszelf voldoende is. De macht kan de groep zelf zijn of het kan een religieuze traditie volgen. Het enige dat we willen benadrukken is dat je je comfortabel moet voelen met je Hogere Macht en in staat bent om te constateren dat je Macht om je geeft. Als je het feit kunt accepteren dat een groot aantal verslaafden zoals jij, een manier heeft gevonden om in het Programma van Narcotics Anonymous clean te blijven, hoef je alleen te geloven wat je ziet om Stap Twee te ervaren.

19) NA heeft veel leden. Deze collectieve Spirituele Macht is zeker groter dan die van elk individueel lid. Wat voor één alleen mogelijk is, is voor velen vaak licht werk, omdat de velen een Grotere Macht hebben, dan de één alleen. Je hoeft niet religieus te zijn om het idee van een Macht, die groter is dan jezelf, te accepteren! Kijk gewoon rond met een open geest en je ziet een positieve kracht rondom/in NA. Je kunt het liefde of harmonie of vrede of reinheid of goed noemen of je kunt het God noemen. Het maakt niet uit en door zo open mogelijk te kijken en te luisteren, merk je dat NA de Macht heeft om verslaafden te helpen.

Blz. 35 regel 30 t/m Blz. 36 regel 21

30) De Hogere Macht die we gebruiken in NA is ongeveer zoals dit: we beginnen met simpelweg het toegeven aan de mogelijkheid van een Macht groter dan onszelf. Vanaf het allereerste begin ontdekken we die Macht in ons leven en die Macht leeft in het fellowship.

34) We hadden geen moeite toe te geven dat verslaving een destructieve macht was geworden die groter was dan wij zelf. Logischerwijs volgt daaruit dat er ook een constructieve

macht kan zijn die groter is dan die van onszelf. Wanneer drugs ons lichaam verlaten door dagelijkse onthouding en onze geest zich van de effecten begint te zuiveren, vindt er een wonder plaats. Veel gelukkige dingen gebeuren op mysterieuze wijze, maar er zijn geen toevalligheden. We gaan begrijpen dat ons herstel een geschenk is van een Macht groter dan onszelf. Er is een energie die alle levende wezens begeleidt. Noem het Hogere Macht of wat je maar wilt. Als je ervoor kiest, noem het helemaal niets, maar vind het en leer te profiteren van Zijn kracht. Je krijgt een nieuw leven – vrij van drugs en de pijn die ze hebben veroorzaakt.

Blz. 36

11) We zijn pas onlangs gaan zien hoeveel een Hogere Macht te bieden heeft. Clean leven is slechts het begin van een nieuw leven. Leven zonder angst is een geschenk dat we ontvangen voor de prijs van acceptatie.

15) We beginnen geleidelijk een bepaalde ordening in het universum te vinden en accepteren dat “een of andere Macht” ons een geweten bezorgt dat we nog nooit eerder hadden gehad en op de een of andere manier ons de kracht gaf om de dwang om te gebruiken te overwinnen. Het was zeker niet wij, individueel. Velen van ons zijn gaan geloven dat de krachten van het leven weten wat onze echte behoeften zijn en voor ons zullen zorgen wanneer ze niet worden gestoord door zelfwil.

Blz. 36 regel 22 t/m einde Stap

22) We leren een oogje in het zeil te houden op onze dagelijkse H.A.L.T.S. –onderhoud; we eten wanneer we Honger hebben; we praten met een herstellende verslaafde wanneer we Boos of Eenzaam zijn; we rusten als we Moe zijn; en wanneer we onszelf Serieus gaan nemen, komen we naar een NA-meeting en delen we. Geestelijke gezondheid betekent dat we onze prioriteiten op orde hebben. We gebruiken geen drugs; we gaan naar meetings en via het NA-programma leren we op God te vertrouwen die ons dagelijks biedt wat we nodig hebben. We zijn hersteld tot geestelijke gezondheid voor zover het de obsessie tot gebruik betreft.

31) Het belangrijkste om te onthouden is dat, als de drang om te gebruiken opkomt, het lichaam vraagt om drugs, maar dat betekent niet dat het lichaam dat ook doet. We zijn zo in ontkenning en over controle van onze emoties dat af en toe de gedachte aan drugs de enige manier is waarop ons verstand weet om onze aandacht te krijgen. De geest signaleert drugs wanneer het lichaam daadwerkelijk om vitaminen, voedsel, rust of gezelschap vraagt. We hebben dus dagelijks H.A.L.T.S. – onderhoud nodig.

Blz. 37

2) De meeste verslaafden hebben sterke gevoelens over hun Hogere Macht en verdedigen krachtig hun recht op hun eigen begrip van Hogere Macht. De kracht om in actie te komen, komt van onze Hogere Macht.

6) Het vragen om hulp door specifieke redenen gaat meestal vooraf aan het krijgen van die hulp. Door de poorten van ons hart te openen, worden we klaar om de hulp te ontvangen die we nodig hebben.

9) We moeten deze Stap accepteren om onze weg naar herstel te beginnen. Wanneer ons geloof tot op zekere hoogte is gegroeid, zijn we klaar voor Stap Drie.

Stap Drie

“Wij namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen”.

Blz. 37 regel 11 t/m Blz. 38 regel 14

11) Als gebruikende verslaafden, werden onze wil en ons leven beheerst door drugs. Onze keuzes werden bepaald door drugs. We zaten vast door onze behoefte aan connecties en geld. Toen we de drugs kregen, was het zoeken een paar uur of misschien een paar dagen voorbij. Gedurende die tijd werd ons hele wezen, de geest, het lichaam, de ziel gedomineerd door de drug.

17) Voor een tijdje was het aangenaam, althans in de vroege stadia van verslaving. Uiteindelijk begon het effect af te nemen en toonde de drugs zijn lelijke kant. Vaak ontdekten we dat hoe ‘higher’ de drugs ons maakten, hoe lager ze ons brachten. Toen onze zenuwen als een brandalarm trilden, stonden we voor twee keuzes. Of we leden onder ontwenningsverschijnselen of we namen meer drugs. Voor alle verslaafden komt er een dag dat er geen keuze meer is. We moeten meer drugs hebben. Of we nu onder invloed zijn of niet, onze wil, ons leven en elke actie wordt direct gecontroleerd door drugs.

27) Uiteraard werkte onze manier niet. In uiterste wanhoop zochten we naar een andere wijze. In Narcotics Anonymous wordt ons verteld dat we onze wil en ons leven over kunnen dragen aan een God van ons eigen begrip. Dit is een gigantische stap, iedereen kan hem nemen. We hoeven niet religieus te zijn. Alles wat nodig is, is (een) bereidheid/bereidwilligheid om te geloven. We moesten bereid zijn om alles te doen om die volgende fix te krijgen. Wat hebben we te verliezen?

Blz. 38

5) We moeten alleen geloven wat we met onze eigen ogen zien in de getransformeerde levens van andere NA-leden. Dat is alles wat nodig is – een open geest. Als het woord God je stoort, zoals het bij velen van ons in het begin deed, vervang het dan door Herstel, Goed, Liefde, NA, Vrede of iets positiefs, als je het maar meent.

10) Geen van deze Stappen van NA werkt met magie. Ze werken wanneer ze worden geleefd. Het leven naar de Stappen van NA is makkelijker dan het leven naar de wet van de naald, fles, pil of joint. Als je clean wilt blijven en bereid bent om een paar eenvoudige dingen te doen en eerlijk bent tegenover jezelf, garanderen we dat je kunt herstellen.

Blz. 38 regel 15 t/m Blz. 39 regel 13

15) We ontdekten dat proberen alles was wat we moesten doen. Toen we ons best deden voor het Programma, werkte het voor ons zoals het voor talloze anderen heeft gewerkt. De Derde Stap zegt niet: “Wij hebben onze wil en ons leven overgedragen aan de zorg van God.” Er staat: “We hebben een besluit genomen om onze wil en ons leven over te dragen

aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.” Wij hebben de beslissing genomen. Het werd niet genomen door de drugs, onze families, een reclasseringsambtenaar, rechter, therapeut of arts. Wij namen de beslissing. Voor het eerst sinds die eerste high, hebben we een beslissing voor onszelf genomen. Als je God simpelweg begrijpt als iets wat de rest van ons clean houdt, is dat prima. Vraag die Macht om voor je te zorgen zoals het voor ons zorgt – zelfs al het je dom laat voelen! Zeg stilzwijgend als je alleen bent: “God, ik heb een puinhoop van mijn leven gemaakt. Ik kan mijn problemen niet oplossen en ik vraag U om voor me te zorgen en me te laten zien hoe ik moet leven.”

30) Als je het eerlijk/oprecht probeert, zal het werken. Velen van ons beginnen onze dag met dat gebed of een soortgelijk pleidooi: “Uw wil geschiede.” De vrijlating door los te laten en op God te vertrouwen, helpt ons te ontwikkelen wat hier en nu werkt. We kunnen deze bevrijding dagelijks ervaren door het NA-Programma te gebruiken.

35) In de Derde Stap erkennen we simpelweg dat er een Macht voor het goede in de wereld is en werken we samen met die Macht. We laten goede dingen gebeuren voor ons. Elke actie die we deden met betrekking tot drugs was een poging om ons comfortabel te voelen. Het werkte niet, anders zouden we niet zijn waar we nu zijn. Wanneer we ons wenden tot de God van ons begrip voor zorg, richting en leiding, leren we de ware betekenis van comfort.

Blz.39

6) Als we zover zijn gekomen in het NA-Programma, hebben we al enige verandering in ons leven opgemerkt. De verandering is misschien niet zo snel of zo dramatisch als we willen. We zijn overgegaan op drugs omdat we mensen zijn die onmiddellijke bevrediging eisen en drugs ons die onmiddellijke voldoening geven. We zijn ongeduldige mensen. Het is één van de grote problemen van het leven voor ons. Alleen omdat we stoppen met het nemen van drugs, verdwijnt het probleem niet meteen.

Blz. 39 regel 14 t/m einde Stap

14) We merken dat we blijvende problemen zullen hebben. Er moeten rekeningen worden betaald. We moeten nog steeds functioneren in de maatschappij. De meesten van ons hebben nog steeds gezinnen. We hebben nog steeds veel van dezelfde angsten, twijfels en onzekerheden. Omdat we nu zonder verdoving worden geconfronteerd met het leven, lijken deze problemen moeilijker en pijnlijker dan ooit. Verlies de hoop niet. Op deze momenten van ons herstel is de Derde Stap onze grootste bron van kracht en moed. We zijn niet langer verزند door verslaving. We hebben onze wil en ons leven overgedragen aan de zorg van een Macht die groter is dan wijzelf. We zijn nu een deel van de Ultieme Realiteit die Orde uit Chaos heeft gehaald. We vechten niet langer tegen angst, woede, schuldgevoelens, wroeging, zelfmedelijden, depressie en een duizendtal andere kwalen.

28) Dag na dag ontdekken we de omvang van de Derde Stap. Dit is de Stap waarbij we in contact komen met geestelijke gezondheid die ons in Stap Twee is beloofd. Vertrouwen op een spirituele manier van leven is nu mogelijk voor ons. Onze verslaving is niet langer een wegversperring naar Godsbewustzijn. We beginnen langzaam de verlammeende gevoelens van hopeloosheid te verliezen. Wij, die zo lang in duisternis en horror hebben geleefd, beginnen vrijelijk in het zonlicht van de werkelijkheid te wandelen.

Blz. 40

1) We merken dat onze stemmingswisselingen minder dramatisch zijn. We hebben natuurlijke hoogtepunten, gevolgd door zo nu en dan dieptepunten. We beginnen evenwicht en harmonie te krijgen. We hebben geleed om te stoppen met vechten en leren te leven. De enige prijs is om te stoppen met vechten, je rustig over te geven en God van ons eigen begrip voor ons te laten zorgen.

7) We zijn gekomen om te genieten van een clean leven en willen meer van de goede dingen die het NA Fellowship voor ons in petto heeft. We weten nu dat we niet kunnen pauzeren in ons spirituele programma, we willen alles wat we kunnen krijgen. We zijn nu klaar voor onze eerlijke zelfevaluatie en we beginnen met Stap Vier.

Stap Vier

“Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.”

Blz. 40 regel 12 t/m Blz. 41 regel 14

12) Stap Vier helpt ons precies te zien wat onze problemen zijn en toont ons onze sterke punten.

14) Laten we eerlijk zijn, toen we gebruikten, waren we niet er eerlijk tegen onszelf. We beginnen eindelijk eerlijk te worden als we toegeven dat onze verslaving ons heeft verslagen en dat we hulp nodig hebben. Het duurde lang om daar te komen waar we konden toegeven dat we verslagen waren. We zullen waarschijnlijk niet lichamelijk, mentaal of emotioneel herstellen – van de een op de andere dag. Stap Vier helpt ons meer bij het herstel dan we ons kunnen voorstellen. De meesten van ons waren verrast toen we ontdekten dat we veel goede punten in onze inventaris hadden. Vraag iemand die wat tijd in het Programma heeft en die het soort leven heeft die je zelf wilt, ze zullen je vertellen dat de Vierde Stap een keerpunt in hun leven was.

25) Sommige mensen maken de fout om de Vierde Stap te benaderen alsof het een bekentenis is van hoe vreselijk ze zijn – wat een slecht persoon ze zijn geweest. Dit is niet het doel van de Vierde Stap. We proberen ons te bevrijden van oude, nutteloze patronen. We nemen de Vierde Stap om de nodige kracht en inzicht te krijgen om ons in staat te stellen te groeien in deze nieuwe manier van leven. Een zwelgpartij van emotioneel leed over echte of ingebeelde fouten zal ons niet helpen. In feite kan het behoorlijk schadelijk zijn. Ons doel is om van de schuld af te komen – niet om erin te wentelen/in te blijven!

Blz. 41

4) We moeten klaar zijn met het verleden, er niet aan vast blijven houden, we willen ons verleden in het gezicht kijken en het zien voor wat het was – en het dan loslaten zodat we vandaag kunnen leven. Het verleden is voor de meesten van ons een spook in de kast geweest. We waren bang om die kast te openen uit angst voor wat dat spook ons zou aandoen.

9) Je hoeft dit niet alleen te doen. Je wil en je leven zijn nu in handen van de Bron van alle kracht – Benut die Bron! Het schrijven van een grondige en eerlijke inventaris lijkt voor de meesten van ons onmogelijk. Dat is zo – als we werken onder onze eigen “macht”. Neem een paar rustige momenten voordat je schrijft en bidt voor “de kracht om het uit te voeren.”

Blz. 41 regel 15 t/m Blz. 42 regel 6

15) Schrijf de inventaris niet met een bepaald persoon in gedachten. Als je dat doet, kun je “schuin” eindigen met wat je schrijft om hen tevreden te stellen. Alleen de tijd zal het uitwijzen en de Vijfde Stap zal voor zichzelf zorgen. Blijf in het hier en nu – je bent in Stap Vier. We kunnen Stap Vijf niet doen voordat we Stap Vier hebben voltooid.

21) Je kunt de Vierde Stap op een aantal manieren benaderen. Het is raadzaam dat je, voordat je begint, de eerste drie Stappen met je sponsor doorneemt. Wees comfortabel met jouw begrip van deze Stappen. Gun jezelf het voorrecht om je goed te voelen over wat je doet. Laat je niet drijven zoals je zo lang door drugs werd gedreven. We hebben voor een lange tijd dingen verpest en zijn nergens terecht gekomen. Nu gaan we het rustig aan doen en laten ons niet bang maken.

29) Met pen en papier beginnen we aan de morele inventaris. Als het woord moreel ons dwars zit, noemen we dit een positief/negatief inventaris of een goed/slecht inventaris. De manier waarop we een inventaris schrijven is om hem te schrijven! Nadenken over een inventaris zal hem niet op papier krijgen. Ga zitten met een notitieboekje, bid, pak je pen en begin te schrijven! Alles wat we willen doen, is uitzoeken welke dingen van onszelf moeten veranderen. Als we groenteboeren waren, zouden we niet aarzelen om het rotte fruit van het goede te scheiden het rotte fruit weg te gooien. Het NA Programma heeft de Vierde Stap waarmee we onszelf onderzoeken.

Blz. 42

4) Het is belangrijk om te onthouden waar we vandaan komen, zodat we niet terugkeren. We moesten doormaken wat we deden om te komen waar we nu zijn.

Blz. 42 regel 7 t/m einde Stap

7) Een vuistregel is dat we (wel) te weinig kunnen schrijven, maar nooit teveel. De inventaris past bij het individu, we schrijven gewoon totdat de hersenen/het brein leeg zijn/is. Alles waar we over nadenken is mogelijk inventarismateriaal. We beseffen hoe weinig we te verliezen hebben en hoeveel we kunnen winnen. We duiken deze Stap zonder voorbehoud in.

13) We verwijderen deze doornen aan de zijkant door ze op papier te zetten. Als herstellende verslaafden gaan we zitten met papier en pen en bidden voor Gods hulp bij het onthullen van de gebreken die pijn en lijden veroorzaken. We bidden voor de moed om onbevreesd en grondig te zijn, zodat deze inventaris ons kan helpen ons leven op orde te brengen. Als we bidden en actie ondernemen, gaat het altijd beter voor ons.

20) Als gebruikende verslaafden leefden we onder een regime van angst. Bij het bereiken van ons nieuwe leven, willen we dat het vrij is van onredelijke angst. Vaak proberen we er goed uit te zien voor anderen mensen, maar diep van binnen zijn we echt bang voor wie we zijn en waar we vandaan komen.

25) We schrijven onze angsten, onze wrok en onze schuld op. We onderzoeken in diepte onze relaties met mensen, plaatsen en situaties waarin we ons afvragen wat we van deze relaties eisten. Vaak zullen de antwoorden aantonen dat we onredelijke eisen stellen aan de realiteit. We merken dat we anderen mensen vragen te stoppen met zijn wie ze zijn.

31) De meesten van ons hebben ontdekt dat we niet zo verschrikkelijk of zo geweldig waren als we veronderstelden. Uiteindelijk zijn we gewoon menselijk, met dezelfde angsten, verlangens en problemen als iedereen. Eén van de grootste voordelen van het NA-Programma is ontdekken dat we nooit meer alleen hoeven te zijn. Anderen hebben gevoeld zoals wij ons voelen. Anderen hebben gefaald waar wij faalden. Ze zijn hier nu in de kracht van het Fellowship, klaar en enthousiast om ons te helpen.

Blz. 43

2) Deze Vierde Stap kan een prachtig avontuur zijn, waarbij we onze prestaties uit het verleden en ons huidige gedrag herzien om te zien wat we willen behouden en waar we van af willen. Deze Stap heeft de reputatie moeilijk te zijn. In werkelijkheid is het vrij eenvoudig.

7) Als herstellende verslaafden hebben we nu het recht om niveaus van meer comfort te bereiken en we kunnen ze bereiken als we grip krijgen op wat we verkeerd hebben gedaan. Als we ons goed willen voelen, moeten we stoppen met dingen te doen waardoor we ons slecht voelen.

11) We zullen niet perfect worden. Als we perfect waren, zouden we niet menselijk zijn. Het belangrijkste is dat we ons best doen. We gebruiken de tools die voor ons beschikbaar zijn en omdat we niet willen verliezen wat we hebben gekregen, willen we doorgaan in het Programma. Het is onze ervaring dat ongeacht hoe zoekend en grondig, geen inventaris van enig duurzaam effect is, tenzij het onmiddellijk wordt gevolgd door een al even grondige Vijfde Stap.

Stap Vijf

“Wij bekenden tegenover God, onszelf en iemand anders de exacte (ware) aard van onze fouten.”

“We hebben aan God, onszelf en een ander mens de exacte aard van onze fouten toegegeven.”

Blz. 43 regel 19 t/m Blz. 44 regel 27

19) Na het nemen van een grondige Vierde Stap, hebben we te maken met wat we hebben gevonden in onze inventaris. We hebben besloten wat onze gebreken zijn, maar we weten nog steeds niet hoe we hiermee moeten omgaan. Ons wordt verteld dat als we deze gebreken in ons bewaren, ze ons kunnen leiden naar gebruik. We moeten uitkijken voor halve maatregelen voor deze Stap. Vasthouden aan ons eigen “afval” zou ons uiteindelijk ziek maken en ons weerhouden om echt deel te nemen aan deze nieuwe manier van leven. Als we een Vijfde Stap nemen, maar we worden niet echt eerlijk, zullen we dezelfde negatieve resultaten hebben die oneerlijkheid ons in het verleden heeft gebracht.

29) Onze Hogere Macht zal bij ons zijn wanneer we dit doen en zal helpen de angst te bevrijden om onszelf en een ander onder ogen te komen. Velen van ons, voordat we Stap Vijf nemen, zijn bang dat God zich van ons zal afkeren wanneer we onszelf aan Hem openbaren. Het leek sommigen van ons onnodig om de exacte aard van ons onrecht tegenover God toe te geven. “God kent/weet al die dingen al”, redeneerden we. Het is waar dat God al die dingen

al weet, maar totdat we God het laten zien, zullen we nooit echt geloven dat Hij het doet. De erkenning moet van onze eigen lippen komen om echt effectief voor ons te zijn.

Blz. 44

8) Jarenlang hebben we vermeden onszelf te zien zoals we werkelijk zijn. We schaamden ons en voelden ons geïsoleerd van de rest van de wereld. We hebben dit schandelijke verleden opgesloten op papier. We kunnen het uit onze levens halen, als we het onder ogen zien en het toegeven. Het zou een tragische fout zijn om het allemaal opgeschreven te hebben en het dan gewoon in een la te schuiven.

14) We hebben gevreesd dat, als we ons ooit zouden openbaren zoals we werkelijk waren, we zeker zouden worden afgewezen. Misschien was dit omdat we onszelf al hadden afgewezen. We waren zo zelfgericht dat we ons niet realiseerden hoeveel we gemeen hadden met onze medeverslaafden. Voordat we bij Narcotics Anonymous kwamen, hadden we het idee dat niemand zich in ons kon vinden of de redenen achter de dingen die we hadden gedaan, begrepen. We realiseerden ons al snel dat we onrealistisch waren met dat gevoel. NA mensen begrepen ons wel.

23) We moeten zorgvuldig de persoon kiezen die onze Vijfde Stap aanhoort hoewel er geen harde regel is over wat voor soort persoon we moeten kiezen, is het belangrijk dat we die persoon vertrouwen. Alleen volledig vertrouwen in de integriteit van de persoon en gesloten mond kan ons bereidwillig maken om grondig te zijn in deze Stap.

Blz. 44 regel 28 t/m Blz. 45 regel 16

28) Sommigen van ons nemen onze Vijfde Stap met een totale vreemdeling, maar de meesten van ons voelen zich het meest comfortabel bij het kiezen van een fellow van NA. We weten dat een medeverslaafde minder geneigd zal zijn om ons met boosaardigheid te veroordelen/beoordelen. Mensen selecteren vaak geestelijken of leden van de medische professie, omdat deze mensen gewend zijn om hun werk vertrouwelijk te houden. Wie we ook kiezen, we zorgen ervoor dat ze weten wat we proberen te doen en waarom we het doen. We zijn vaak verbaasd over de bereidwilligheid van de meeste mensen om ons te helpen. We wisten nooit dat mensen echt om ons geven om te willen helpen bij ons herstel.

Blz. 45

3) Als we eenmaal een besluit hebben genomen en alleen zijn met de persoon die we hebben gekozen om ons vertrouwen te accepteren, gaan we door met enthousiasme. We willen heel duidelijk en grondig zijn. We realiseren ons dat dit een kwestie van leven en dood is.

7) Het gevaar bestaat dat we onze fouten overdrijven en een even groot gevaar lopen dat we onze rol in situaties minimaliseren of rationaliseren. Als we iets zijn zoals we waren toen we voor het eerst naar het NA Fellowship gingen, zullen we nog steeds de neiging hebben om 'goed te klinken'. Dit is een luxe die we ons niet kunnen veroorloven. Deze Stap moet ingaan op onze karakterfouten en onze motieven en acties blootleggen voor wat ze werkelijk waren. We hebben niet het recht om te verwachten dat deze dingen zichzelf onthullen. Het is niet gemakkelijk, maar het is eenvoudig. We willen zo snel mogelijk de waarheid vertellen, duidelijk. We stellen niet uit.

Blz. 45 regel 17 t/m einde Stap

17) We zullen nooit in staat zijn al onze fouten in het verleden te benoemen, dus we moeten niet verwachten dat onze eerste gesproken inventaris perfect is. Als we ervoor kiezen, zullen we het proces van zelfbeoordeling voor de rest van ons leven voortzetten. Voor nu proberen we het grootste deel van de 'rommel' eruit te halen in de eerste sessie.

22) Jarenlang hebben we onze lage eigenwaarde verdoezeld door ons te verschuilen achter nepbeelden waarvan we hoopten dat ze mensen voor de gek zouden houden. Hoewel we vaak aan de buitenkant aantrekkelijk en zelfverzekerd leken, verborgen we echt een wankel, onzeker persoon aan de binnenkant. "Eén ding dat je niet kunt verbergen is wanneer je vanbinnen verminkt/kreupel bent". De maskers moeten gaan/af.

29) Toen we eenmaal deze Stap hadden gezet, voelden we ons verlicht en opgefrist. We waren eindelijk vrij om onszelf te zijn, omdat we niets probeerden te bedekken/verbergen. Het was een grote opluchting om al onze geheimen kwijt te zijn/raken, om de last van vroegere schuld te delen. Meestal, als we deze Stap delen, zal de luisteraar ook een deel van zijn verhaal delen en we zullen ontdekken dat de dingen over onszelf, waarvan we dachten dat ze zo afschuwelijk of anders waren, niet zo ongewoon waren. We zien door de acceptatie in de ogen van ons zelfvertrouwen, dat we kunnen worden vergeven, zelfs geliefd, precies zoals we zijn. Hoewel ons onderzoek van onszelf gewoonlijk enkele dingen over onszelf onthult die we niet zo leuk vinden, stelt het ons in staat om deze dingen op een constructieve manier aan te pakken door deze dingen onder ogen te zien en openbaar te maken. En hoe/dat ze uit de kast zijn, klaar om geconfronteerd en behandeld te worden, we beseffen dat deze dingen van onszelf kunnen worden veranderd. We kunnen deze veranderingen niet alleen maken. We hebben de hulp van onze Hogere Macht en de hulp van het Narcotics Anonymous Fellowship nodig.

Stap Zes

"We waren helemaal klaar om God deze karakterfouten te laten verwijderen".

"We waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen".

Blz. 46 regel 11 t/m Blz. 47 regel 6

11) Laten we even teruggaan naar de Eerste Stap. Vergeet niet dat we ons volledig moesten overgeven om verlichting te krijgen. We moesten toegeven dat we verslagen waren. Als we onszelf zo eerlijk mogelijk onderzoeken, is het waarschijnlijk dat we enkele dingen over onszelf hebben ontdekt die we niet leuk vinden. Misschien noemen we ze gebreken. Hoe we ze ook noemen, we erkennen dat we moeten veranderen, als we willen groeien. De Zesde Stap is dezelfde situatie; we kunnen het niet zelf doen, maar we weten dat God, zoals wij Hem begrijpen, het voor ons kan doen.

20) Willen we echt af van onze wrok, onze woede, onze angsten? Begrijpen we echt dat ze een dodelijk gif zijn in het hart van een verslaafde? Velen van ons klampen zich vast aan onze angsten, twijfels en zelfhaat of haat voor anderen, omdat er een zekere verwrongen veiligheid is in vertrouwde pijn. Het lijkt veiliger om vast te houden aan de oude vertrouwde pijn dan om het los te laten voor het onbekende. Het loslaten van karaktergebreken moet

met liefde worden gedaan. Angst en haat kunnen ons geen nieuw leven geven. We moeten oude gebreken benaderen met geduld en begrip, want ze hebben ons goed gediend in de eerdere/vroegere dagen. Ze hebben ons weerhouden van situaties die wen iet aankonden voordat we het Programma en een Krachtbron vonden. We zouden dankbaarder moeten zijn dat onze gebreken niet meer uitgesproken of van meer schadelijke aard zijn. Wanneer we zien hoe onze gebreken in ons leven bestaan en ze accepteren, kunnen we ze loslaten en doorgaan met ons nieuwe leven.

Blz. 47

4) We kijken naar het Fellowship voor het soort leven dat we voor onszelf willen. We vragen onze vrienden: "Heb je het losgelaten?" Zonder uitzondering is het antwoord: "Ja, naar ons beste kunnen".

Blz. 47 regel 7 t/m Einde Stap

7) Wanneer we Stap Zes werken, is het belangrijk om te onthouden dat we een mens zijn en geen hoge verwachtingen van onszelf mogen stellen. We zouden serieus moeten zijn als we zeggen: "Helemaal klaar om al deze gebreken te laten verwijderen". Dit is een Stap van bereidwilligheid. Dat is het spirituele principe van Stap Zes. Het is alsof we zeggen dat we nu bereid zijn om spirituele lijnen te volgen naar een bestemming die we ons niet konden voorstellen. Als mens zullen we natuurlijk tekort schieten.

15) We worden nog steeds boos en voelen ons nog steeds gekwetst, vooral als we te hongerig, boos, eenzaam, moe of te serieus zijn (H.A.L.T.S.). We proberen toereikendheid te bereiken, niet perfectie. Adequatheid kan worden bereikt, maar perfectie niet. We kunnen de kracht van het leven in onszelf bereiken en wekken, het kan alles, zelfs ons een nieuw leven geven. De ineenstorting van oude ideeën en oude manieren lijkt buiten onze bewuste controle te liggen. De enige controle over de situatie die we lijken te hebben, is een keuze van acceptatie. Op welke gebieden we veranderen, hoe snel we veranderen en in welke volgorde, alles lijkt vooraf bepaald te zijn door onze aard. Als we Gods wil accepteren, zullen we in staat zijn om het noodzakelijke pad naar een beter leven te volgen.

27) Bereidheid is waar we naar streven in Stap Zes. De hulpmiddelen die we gebruiken om onze bereidwilligheid te behouden, zijn oefening en gebed. Hoe oprecht we werken aan Stap Zes staat in verhouding tot ons verlangen naar verandering. We hebben vaak het gevoel dat we nooit klaar zullen zijn om al onze defecten te laten verwijderen, maar we moeten niet vergeten dat het belangrijkste punt is dat we op reis zijn en dat de bestemming niet belangrijk is. Bereidheid om God te dienen is waar we naar streven.

35) Zonder deze gebreken is het leven altijd sensationeel en diep wonderbaarlijk. We leren dat we groeien als we nieuwe fouten maken in plaats van oude fouten te herhalen. Het leven met deze defecten kan leiden tot voortdurende frustratie, spanning en terugval.

Blz. 48

3) We beslissen wat onze prioriteiten zijn en zien het leven vrij van gebreken. We herkennen onze gebreken en geven ons over aan de eenvoudige suggesties die het Programma ons biedt.

6) Wij voelen dat de Zesde Stap de oprechte bereidheid is om die tekortkomingen van/over onszelf los te laten. We worden klaar om afstand te nemen van de angsten en twijfels van dat

andere leven.

9) We blijven proberen ons leven te hanteren en zullen terug moeten naar Stap Zes om onze bereidheid, om onze gebreken te laten verwijderen, te hernieuwen.

Stap Zeven

“Wij vroegen Hem nederig om onze tekortkomingen weg te nemen”.

Blz. 48 regel 12 t/m Blz. 49 regel 13

12) Omdat we besloten hebben dat we willen dat God, zoals we Hem begrijpen, ons van de nutteloze of destructieve aspecten van onze persoonlijkheden ontdoet, zijn we aangekomen bij de Zevende Stap. We hebben allemaal ons leven geleefd, alles behalve bescheiden. We zijn vernederd door veel van de dingen die ons tijdens het gebruik zijn overkomen, maar de meesten van ons vermeden echte nederigheid totdat we de Eerste Stap werkten. In de Derde Stap vroegen we God om onze wil en ons leven te sturen. Nu, in de Zevende Stap, vragen we Hem nederig om onze tekortkomingen weg te nemen.

21) De sleutel tot deze Stap is een begrip van de nederigheid. Nederigheid is een onderdeel van clean blijven, net zoals voedsel en water dat zijn om in leven te blijven. Terwijl we worstelden met onze verslaving, wijdden we onze energie aan het bevredigen van onze materiële behoeften. We moesten altijd voldoen aan onze basiswensen, zoals macht en prestige. We hebben nooit gedacht aan spirituele groei of aan een Hogere Macht om leiding gevraagd. Drugs waren onze Hogere Macht.

29) We konden de testen en beproevingen van het leven helemaal niet alleen aan. Pas toen we echt een puinhoop van ons leven maakten, beseften we dat we het niet alleen konden doen. Door toe te geven dat we onze eerste glimp van nederigheid bereikten.

Blz. 49

2) Als de gebreken die we hebben ontdekt echt zijn en we een kans hebben om van hen af te komen, zouden we zeker een gevoel van welzijn ervaren als we ons ervan ontdoen. Sommigen zullen op hun knieën willen gaan voor deze Stap. Sommigen zullen erg stil zijn of een grote mentale inspanning leveren om een intense bereidheid te tonen. Het woord nederig is van toepassing omdat we deze Macht groter dan onszelf benaderen om de meest wonderlijke gave van het Programma te vragen; de vrijheid om te leven zonder de beperkingen van onze vroegere manieren. Hoe we het ook willen aanpakken, we doen er alles aan. Denk aan wat we hebben te verliezen! Zodra we onszelf bereid voelen, moeten we doorgaan en God vragen onze tekortkomingen weg te nemen.

Blz. 49 regel 14 t/m Einde Stap

14) Toen we gebruikten, kwam onze spirituele en emotionele groei tot stilstand. We werden niet volwassen en groeien niet zoals een normaal persoon. Nu we clean zijn, zijn er veel situaties in ons dagelijks leven die moeilijk te begrijpen zijn. Door de deugd van nederigheid te beoefenen en om hulp te vragen, kunnen we zelfs de zwaarste tijden doorkomen. “Ik kan het niet, samen wel”. Het is een teken van groei.

21) We moeten ons realiseren dat mensen ons richting kunnen geven en dat onze manier van denken niet de enige manier is. We moeten door onze ego's prikken en beseffen dat we nog veel meer werk te doen hebben. Wanneer iemand ons op een tekortkoming wijst, is onze eerste reactie defensief. Als we echt willen groeien, zullen we goed kijken naar wat er wordt gezegd. We moeten ons realiseren dat we niet perfect zijn en dat er dingen zijn die we moeten veranderen.

28) We hebben gemerkt dat nederigheid een grote rol speelt in dit Programma en in onze nieuwe manier van leven. We nemen onze inventaris op; we worden klaar om God onze karaktergebreken weg te laten nemen; we vragen Hem nederig om onze tekortkomingen weg te nemen. Dit is onze weg naar spirituele groei, om ons karakter van dag tot dag te veranderen, om geleidelijk, zorgvuldig en eenvoudigweg onszelf uit het isolement en de eenzaamheid van verslaving te trekken in deze hoofdstroom van de nuttige Fellowship. Dit komt niet door te wensen, maar door actie en gebed. Het belangrijkste doel van Stap Zeven is om uit onszelf te komen en ernaar te streven de wil van onze Hogere Macht te bereiken. Onze wil werkte niet.

Blz. 50

3) Als we nonchalant/nalstig zijn en de spirituele betekenis van deze Stap niet begrijpen, zal het een ondraaglijke klus lijken, onmogelijk om iets te voltooien en onwaarschijnlijk om iets anders te doen dan oude patronen op te rakelen/aan te wakkeren. Zoals alle Stappen, is de bedoeling: vrijheid. Ze werken wanneer ze worden geleefd. We proberen toereikendheid te bereiken, niet perfectie; want perfectie is een goddelijke kwaliteit.

Stap Acht

“We maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hebben en werden bereid het met hen allen goed te maken”.

Blz. 50 regel 10 t/m Blz. 51 regel 20

10) De laatste Vijf Stappen van Narcotics Anonymous, de Achtste tot en met de Twaalfde, zijn de ‘ga er op uit en leef’-Stappen. Net zoals de Eerste, Tweede en Derde Stap ons de nodige hulpmiddelen geven om een clean leven te beginnen en de Vierde, Vijfde, Zesde en Zevende Stap het proces voltooien van zelfvergeving en het begin van nieuwe houdingen. De Achtste Stap start de procedure om andere mensen te vergeven, door hen te worden vergeven en te leren hoe te leven in de wereld als een drugsvrij mens.

19) Waar het om gaat bij de Achtste Stap is bereidwilligheid. Zijn we bereid om, als het mogelijk en praktisch is, het goed te maken; voor eens en voor altijd de schaduwen wegnemen van angst die ons verleden voor ons vasthoudt.

23) De voorgaande Zeven Stappen zagen er vrij moeilijk uit, totdat we de spring waagden en erin gingen. Deze is niet anders. Het lijkt nu moeilijk maar als we het eenmaal gedaan hebben, zullen we ons afvragen waarom we het lang geleden niet gedaan hebben.

27) Stap Acht is niet eenvoudig/makkelijk; het vereist een nieuw soort eerlijkheid over onze relaties met andere mensen. We moesten ons intern beter voelen voordat we ons konden

afvragen wie we hadden geschaad en hoe we hen hadden benadeeld en precies hoe we onszelf zagen.

Blz. 51

1) Deze Stap is een goede test voor onze nieuwe gevonden nederigheid, we overleggen met onze sponsors over deze kwestie. Nogmaals, zoals in de Vierde Stap, willen we verstrikt raken in nutteloze en gevaarlijke zelfhaat. Ons doel is om vrijheid te bereiken van de schuld die we tot nu toe hebben gedragen, met zoveel pijn, dat we de wereld in de ogen kunnen kijken zonder agressiviteit noch angst.

8) We geven toe dat we schuldig zijn, ongeacht wat de ander heeft gedaan om onze vijandigheid op te wekken. We geven toe dat we hen pijn deden, direct of indirect, door een actie, een leugen, een gebroken belofte, verwaarlozing of wat dan ook.

12) Het zal (ons) geen betere personen maken om de fouten van een ander te beoordelen. Het ding dat ons beter zal maken, is om ons leven op te ruimen door onszelf van schuld te bevrijden. De Achtste Stap is een machtige Stap, verwijderd van een leugen gedomineerd door schuld en spijt.

17) We hebben echte eerlijkheid nodig voordat we een juiste lijst kunnen maken. Bij het voorbereiden van de lijst van Stap Acht, is het handig om 'schade' te definiëren. Eén definitie van schade is fysieke of mentale schade. Een andere definitie is het toebrengen van pijn, lijden of verlies.

Blz. 51 regel 21 t/m Einde Stap

21) De schade kan worden veroorzaakt door iets dat wordt gezegd of gedaan en de schade die het gevolg is van deze woorden of acties kan ofwel opzettelijk of onopzettelijk zijn van de persoon die de schade toebrengt. De mate van schade kan variëren van iemand zich mentaal ongemakkelijk te laten voelen tot lichamelijk letsel of zelfs de dood.

27) We maken onze lijst of nemen deze over van onze Vierde Stap en voegen er nog meer mensen aan toe die we kunnen bedenken en we zien die lijst open en eerlijk onder ogen en onderzoeken we onze schuld. Zijn we bereid om het goed te maken? In veel gevallen niet mogelijk of praktisch. We weten misschien niet wie we onrecht hadden aangedaan. In andere gevallen lopen we het risico een derde persoon erbij te betrekken, sommige metgezellen van onze dagen van gebruik die niet willen worden blootgesteld. We hebben het recht niet, noch hebben we om welke morele reden dan ook, het recht die persoon in gevaar te brengen.

Blz. 52

1) Vrijwel iedereen die in contact komt met een actieve verslaafde riskeert schade te lijden. Veel leden noemen hun ouders, echtgenoten, kinderen, vriendjes, vriendinnen, andere verslaafden, informele kennissen, collega's, werkgevers, leraren, huisbazen en totale vreemden.

6) Een probleem dat velen van ons lijken te hebben met de Achtste Stap en de erkenning van de schade die we hebben toegebracht, is de overtuiging dat we slachtoffers waren, niet de daders in onze verslaving. Het vermijden van deze rationalisatie is cruciaal voor de Achtste Stap.

10) We moesten nadenken over het loskoppelen van wat ons was aangedaan en wat we hadden gedaan. We werden gedwongen al onze rechtvaardigingen en al onze ideeën om slachtoffer te zijn weg te nemen.

13) De laatste moeilijkheid bij het werken aan de Achtste Stap is het scheiden van de Negende Stap. Het projecteren over de Negende Stap kan een groot obstakel zijn, zowel bij het opstellen van de lijst als bij het bereidwillig worden. We denken er niet eens aan om het goed te maken, maar concentreren ons gewoon op wat de Achtste Stap zegt: een lijst maken en bereidwillig worden.

19) “We proberen deze Stap uit te voeren alsof er geen Negende Stap is”. De Achtste Stap is eigenlijk een actiestap. En net als alle actiestappen biedt het onmiddellijke voordelen. “Het belangrijkste dat deze Stap voor ons doet, is het bewustzijn vergroten dat we beetje bij beetje nieuwe houdingen over onszelf opdoen en hoe we omgaan met andere mensen”.

Stap Negen

“Wij maakten het, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden”.

Blz. 52 regel 25 t/m Blz. 53 regel 21

25) We willen ons bevrijden van onze angst, maar dat willen we niet doen ten koste van iemand. Het is erg belangrijk dat we in deze kwestie leiding aannemen van onze sponsors of spirituele adviseurs.

29) We raden aan om onze juridische problemen over te dragen aan advocaten. Professionele hulp is beschikbaar om ons te helpen met onze financiële en medische problemen. Een onderdeel van leren om te leven is om problemen en verantwoordelijkheden die we niet aankunnen, niet op ons te nemen. In sommige gevallen zijn we mogelijk buiten onze mogelijkheden. Als dat zo is, kunnen we alleen met richting doorgaan.

Blz. 53

3) Timing is een essentieel onderdeel van deze Stap. We moeten het goedmaken wanneer de gelegenheid zich voordoet, zolang dit niet leidt tot meer schade. Wanneer het zover komt dat we de pijn niet langer kunnen verdragen, zullen excuses gemaakt worden.

7) In sommige oude relaties bestaat een onopgelost conflict. We gaan het oude conflict binnen en lossen het op door onze excuses te maken en een stap terug te doen van toekomstige tegenstellingen en voortdurende wrok. In veel gevallen van fouten uit het verleden, moeten we ergens heen gaan en nederig vergeving vragen. Dit zijn de oude tapes die zouden blijven afspelen zolang we leven. Soms zal dit een vreugdevolle gelegenheid zijn wanneer een oude vriend of familielid heel bereid is om te laten zijn wat is geweest en ons welkom te heten in het land van de levenden. Sommige mensen zijn echter niet zo bereid hun bitterheid los te laten. We kunnen alleen maar onze excuses maken/het goedmaken naar ons beste kunnen en ze kunnen het accepteren of weigeren. We voelen ons opgelucht, in plaats van ons neergeslagen en uitgeput te voelen in ons leven. Onze verslaving heeft een negatieve houding over ons veroorzaakt in anderen. Stap Negen helpt ons met onze schuldgevoelens en

anderen met hun woede.

Blz. 53 regel 22 t/m Einde Stap

22) Deze Stap moet niet worden vermeden. Als we deze Stap vermijden, reserveren we gewoon een plaats in ons Programma om onder invloed te raken. Trots, angst en uitstel lijken vaak een onmogelijke barrière en staan ons in de weg van vooruitgang en groei door de Negende Stap heen. Het belangrijkste is om actie te ondernemen en klaar te zijn om de reacties te accepteren van de personen die we hebben geschaad. We hebben ons best gedaan om het goed te maken.

29) Er zijn enkele dingen die we direct kunnen goed maken, sommige kunnen we gedeeltelijk goed maken en andere waar we ons niets meer van herinneren.

32) We kunnen het goedmaken door onze acties. Ze hoeven niet altijd verbaal te zijn. Clean blijven is ook een goedmaker, omdat we geen deel meer uitmaken van het probleem. Nu zijn we een deel van de oplossing.

Blz. 54

1) Als het erom ging om alle dingen die we deden goed te maken, moest er nog veel gebeuren. In de voortgang van ons herstel zijn we hersteld tot geestelijke gezondheid en een deel van geestelijke gezondheid is effectief gerelateerd aan anderen. We zullen mensen minder vaak zien als een bedreiging voor onze veiligheid. Echte zekerheid van binnen en in ons herstel zal de fysieke pijn en mentale verwarring vervangen. We zullen onszelf met liefde en geduld tot deze mensen willen richten. Angst voor terugval zal veel van onze meest oprechte weldoeners doen aarzelen om ons herstel als echt te accepteren. We moeten niet vergeten welke pijn ze hebben gekend. Na verloop van tijd zullen er veel zogenaamde wonderen gebeuren. Velen van ons die gescheiden waren van onze kinderen, slaagden erin diepe emotionele banden te herstellen. Vervreemde partners kunnen echter gevaarlijk zijn voor ons herstel als ze een deel van ons Programma niet leren. Als de relatie echt is, zal deze overleven. Weer geaccepteerd worden in de familie van onze geboorte, is uiteindelijk voor de meesten. Cleantijd spreekt voor zich. Geduld is een geweldige methode van het Fellowship. De onvoorwaardelijke liefde die we ervaren zal onze wil om te leven verjongen en elke positieve beweging op ons verleden zal gepaard gaan met een onverwachte gelegenheid.

21) Het voordeel van deze Stap is dat we de mensen die we schade berokkend hebben, onder ogen kunnen komen met een schoon/zuiver geweten. Door onze fouten te ontdekken en toe te geven, ervaren we een wonder.

Stap Tien

“Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren gaven wij dat onmiddellijk toe”.

Blz. 54 regel 24 t/m Blz. 55 regel 22

24) Wij als verslaafden, lijden aan een dieper probleem dan de drugs die we hebben gebruikt. Daarom moeten we volgens spirituele principes leven. Stap Tien en alle Stappen moeten op

elk gebied van ons leven worden toegepast.

28) Er is geen deel van ons leven die de ziekte niet beïnvloedt. De waarheid is dat angst aanwezig is op elk gebied van ons leven. Dus, in onze ervaring, kan en moet het Programma continu worden gewerkt en op elk gebied van ons leven. Als dit niet zo was, dan zou de ziekte niet in een “niet-verwant” gebied van ons leven kunnen kruipen en ons doden.

Blz. 55

4) Stap Tien is een voortzetting van een onbevreesde en onderzoekende kijk in onszelf om aandoeningen te fixen die angst, trots, jaloezie en anderen ruïneuze/desastreuze/rampzalige defecten kunnen veroorzaken. Het helpt ons het optreden van een terugval te voorkomen als gevolg van terughoudendheid zijn om te kijken naar andere gebieden. “Als je de drugs weghaalt van een drugsverslaafde maniak, heb je nog steeds een maniak”. Omdat onze problemen veel meer inhouden dan alleen gebruiken, kunnen we niet herstellen voordat we de noodzaak van een goede kijk op onze houding en motieven erkennen.

12) Nu we clean zijn, hebben we het voordeel ingezien dat we ons eigen huis op orde krijgen. We kunnen onszelf als het hart van het probleem herkennen. Negativiteit is al vele jaren onze weg/onze manier en we kunnen ons niet in volledige heiligen veranderen. Elke gedachte dat we perfect zullen zijn, moet worden vernietigd. We moeten leerzaam blijven als we in dit Programma clean blijven. De slimme onder ons die veel discussiëren, gaan meestal dood. Degenen met openheid van geest, krijgen het leven. We koesteren niet de gedachte ooit perfectie te bereiken. We moeten echter streven naar stabiliteit in ons leven, zodat we gelukkig kunnen leven en vrede met onszelf kunnen hebben.

Blz. 55 regel 23 t/m Blz. 56 regel 24

23) Stap Tien helpt ons om dit te doen. Het proces van inventaris, het goede en slechte van onszelf, is essentieel. Als verslaafden zijn we vatbaar voor angst, woede, ijdelheid, zelfgenoegzaamheid en het verkeerde doen op het verkeerde moment. Vele vormen van de ziekte die zich manifesteren in egocentrisme, angst, wrok, enzovoort, kunnen ons naar een plek drijven waarvan we denken dat we er niet uit kunnen komen.

30) Doen we ons best? Blijven we eerlijk? Zijn we nog steeds aan het groeien of gaan we terug naar de oude angsten en wrok? Het is de bedoeling van de Tiende Stap om deze en soortgelijke vragen te beantwoorden. De karaktereigenschappen die we in de Vierde Stap vonden, zijn diep geworteld in ons. Het ding dat we doen is het vroegtijdig controleren op het opduiken van defecten door Stap Tien dagelijks te werken.

Blz. 56

1) Hoe een inventaris te nemen die effectief is, hangt af van de ernst van de specifieke problemen die we hebben. We kijken naar onze acties gedurende de dag en we oefenen de kunst om te kijken naar waar we ongelijk hadden, overdenken wat we anders hadden kunnen doen en de veranderingen die we moeten doorvoeren/dingen die we goed moeten maken. We vinden het helpend en nederig om toe te geven aan een ander mensen waar we ongelijk hadden.

8) Dit zijn praktische toepassingen en theorie heeft hier geen plaats. We werken eraan of we gaan dood.

10) Er is een inventaris die we kunnen pauzeren en maken als we in de loop van de dag problemen tegenkomen. Stoppen, denken en onthouden dat we door de genade van God clean zijn, is een basis. Vaak, wanneer we thuiskomen, onze wrok uitschrijven, uitleggen hoe we ons voelen, hoe we boos werden en welk deel we speelden. We ontdekken hoe we onszelf later in bedwang kunnen houden, zodat we die actie niet herhalen.

17) We moeten echter onthouden dat God, niet wij, verantwoordelijk is voor onze verandering. De grens tussen waar God ons wel of niet helpt, is absoluut niet relevant. Alle eer aan God, zoals wij Hem begrijpen, is onze houding hier. We komen erachter wanneer we dit hebben beoefend; want trots kan binnensluipen en verslaafden kunnen het succes niet goed aan. We vallen meestal in de modus van de held en wanneer dit gebeurt, eet ons egocentrisme ons levend op en kunnen we sterven.

Blz. 56 regel 25 t/m Einde Stap

25) In Stap Tien streven we naar echte nederigheid. In deze nederigheid kunnen we beter communiceren met anderen. We zijn niet snel boos, bang of gek van hebzucht of lust. We herinneren ons onze rol in de goddelijke samenwerking met God en we zijn toleranter en geduldiger met andere mensen.

30) Stap Tien wordt gewerkt terwijl de ups en downs van de dag vers in ons hoofd zitten. We maken een lijst van fouten die we hebben gemaakt. We rationaliseren onze acties niet. We schrijven eerlijk onze prestaties op. Zo krijgen we ons eigen huis op orde. We voelen meer ruimte om te groeien. De rotzooi wordt opgeruimd. We kennen onszelf beter en er is kracht.

Blz. 57

1) Een waarschuwing over rationalisatie is dat het meer van ons heeft gedood dan iets anders. Soms worden onze motieven verdoezeld door vertroebeld denken. We kunnen bidden voor nederigheid en het gebruiken als een licht om onze echte motieven te onderzoeken. Hebben we gehandeld vanuit negatieve emotie? Als dat zo is, kunnen we het Programma erop werken.

6) Als we het onmiddellijk met een ander persoon willen delen, doen we dat. Anderen kunnen ons helpen om ons vertroebelde denken te zien voor wat het is. Liefde en pijn zullen ons midden op de weg houden. We hebben gebreken, maar een bereidheid om te leven zoals onze Hogere Macht voor ons zou hebben is vrijheid. In het leven zullen we worden getest op geduld en tolerantie. We moeten geestelijk/spiritueel fit blijven om te handelen in een geest van liefde en hulpvaardigheid. Als we bereid zijn om naar deze doelen te groeien, zijn er prachtige dingen in het verschiet.

14) Doorgaan met het nemen van persoonlijke inventaris betekent dat we de gewoonte hebben om op regelmatige basis naar onszelf, onze acties, onze houding en onze relaties te kijken. We proberen met eerlijke evaluaties te komen en meer of minder energie uit te delen op bepaalde gebieden waar we ons mee bezig houden.

19) Het is erg belangrijk om te blijven delen met andere mensen, zodat we ons erover kunnen informeren als we met een rationalisatie voor negatief gedrag komen. Dit benadrukt het preventieve deel van de Tiende Stap. Je vraagt jezelf gedurende de dag af: “Word ik aangetrokken door een oud patroon van angst of wrok?”, “Ben ik te moe?”, “Heb ik honger?”, “Word mijn denken troebel?” Het is een voortdurende vaccinatie tegen waanzin.

27) We hebben de preventieve kant van de Tiende Stap besproken. De liefde was er de hele tijd, wachtend op ons om het te accepteren. Hoewel we nog steeds geconfronteerd worden met menselijke pijn, begint het leven eindelijk zinvol te worden. Clean leven is mogelijk als we dagelijks op een Hogere Macht vertrouwen om ons geestelijke vooruitgang te bieden en ons in een nuttig bestaan te vestigen.

Stap Elf

“Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God, zoals wij Hem begrepen, te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons en de kracht niet uit te voeren”.

Blz. 57 regel 33 t/m Einde Stap

33) In de Derde Stap hebben we een besluit genomen om onze wil en ons leven over te dragen aan God zoals wij Hem begrijpen. We hernieuwen deze inspanning dagelijks in de Elfde Stap. De meesten van ons waren opstandig/kwamen in opstand in het begin, alsof ze een eigenzinnige reis maakten.

Blz. 58

1) De eerste keer dat we iemand horen zeggen: “Laat los, laat God”, klinkt het idioot. “Nee”, zeiden we, “Als ik loslaat verdwijnt ik of wordt er van mij geprofiteerd”. Wat er gebeurt, is dat hoe meer we ons bewust contact met God verbeteren door te bidden en te mediteren, hoe vaker we pauzeren als we twijfelen en zeggen: “God, ik weet niet wat ik moet doen. Vertel me het alsjeblieft”. Het is een feit. Als we eindelijk onze eigen egoïstische motieven uit de weg ruimen, beginnen we een vrede te vinden die niet te ervaren is aan en door drugs geïnduceerde high. We beginnen in een bewustzijn en een empathie met andere mensen te evenaren.

10) De Elfde Stap helpt ons om, in aanwezigheid van een probleem, bewust te zijn van God. Het onderliggende principe van deze Stap is Godsbewustzijn. We proberen te voorkomen dat we om specifieke dingen vragen. Het is moeilijk, omdat we er zo zeker van zijn dat we weten wat goed voor ons is. We weten nu dat als we bidden om Gods wil te doen, we zullen ontvangen wat het beste voor ons is. Een persoon die zich zijn machteloosheid heeft gerealiseerd en de visie heeft gezien die de Hogere Macht voor hem heeft, zal zien waarom we alleen bidden om kennis van Zijn wil voor ons en de kracht om het uit te voeren. Onze diepste verlangens en terugkerende beelden van het soort mensen dat we zouden willen zijn, zijn slechts een glimp van Gods wil voor ons. Onze kijk is zo beperkt dat we alleen door een liefhebbende God onze onmiddellijke behoeften en wensen kunnen zien. Het zijn onze eigen echte dromen die uitkomen.

23) Wanneer we bidden, gebeurt er iets opmerkelijks; we vinden de middelen, de wegen en de energieën om taken uit te voeren die ver buiten onze mogelijkheden liggen. Door de overgave van onze eigen kracht, krijgen we een veel grotere macht die ons zal doorzien. Het is belangrijk dat we het geloof behouden en het vernieuwen door dagelijks te bidden.

28) Het is gemakkelijk om terug te vallen/terug te gaan in/naar onze oude manieren. We moeten leren om onze nieuwe levens op een geestelijke gezonde basis te behouden om onze voortdurende groei en herstel te verzekeren. God zal zijn goedheid niet aan ons opdringen, maar we zullen het ontvangen als we het vragen. Dit is geen wreedheid. Gedwongen moraliteit mist de kracht die uit onze eigen keuze komt.

34) Vele malen hebben onze inspanningen gevoelens van vrede en sereniteit in ons voortgebracht die we nog nooit eerder hebben gekend. We weten dat door Gods wil te doen, ons leven zal worden vervuld.

Stap Twaalf

“Tot een geestelijk ontwaken gekomen als resultaat van deze Stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze uitgangspunten in al ons doen en laten toe te passen”.

Blz. 59 regel 1 t/m 31

1) Het idee van een spiritueel ontwaken neemt vele verschillende vormen aan in de vele verschillende persoonlijkheden die we in het Fellowship vinden. Dit ontwaken heeft in de hele gemeenschap/in de hele Fellowship sommige dingen gemeen. Het leven krijgt een nieuwe betekenis, nieuwe vreugde en een waardevolle kwaliteit van zijn en voelen. We worden geestelijk opgefrist en zijn blijf om te leven. Ons lijden heeft ons gereinigd van sommige van onze illusies. Na verloop van tijd zijn we geleid naar een nieuw leven en een nieuwe plaats in de wereld en in ons hart.

10) Deze geweldige Stap moet worden uitgevoerd door de werking van de Stappen Eén tot en met Elf. Sommigen van ons probeerden clean te blijven zonder het voordeel van ‘een spiritueel ontwaken door deze Stappen’ en ze zijn niet langer bij ons. Degenen die doorgaan met het toepassen van deze principes in al hun doen en laten, vertellen ons dat dit het meest geweldige is wat men kan ervaren/meemaken. De reis is een gevoel van dankbaarheid.

18) Meestal, tegen de tijd dat we deze gemoedstoestand bereiken hoeft niemand ons te vertellen ons nieuwe leven te delen met de nog steeds lijdende verslaafde, we zijn meer dan bereid om die persoon te helpen, want tegen die tijd erkennen we dat door anderen te helpen – weggeven wat ons is gegeven – onze beste mogelijke verzekering is tegen terugval naar het vage, martelende bestaan van een gebruikende/actieve verslaafde. We noemen het ‘de boodschap uitdragen’ en we doen het op een aantal manieren.

26) De eerste manier waarop we de boodschap overbrengen, is door clean te blijven met de hulp van God en het Fellowship. Onze nieuwe manier van leven spreekt voor zichzelf beter dan onze woorden ooit konden. Mensen zien ons op straat en onthouden ons als

sneaky/achterbakse/heimelijke, angstige/bange eenlingen. Ze merken dat de grauwheid en angst ons gezicht verlaten. Ze zien ons geleidelijk tot leven komen.

Blz. 59 regel 31 t/m Blz. 60 regel 30

31) Een..... komt in onze Stap en een twinkeling in onze ogen. De boodschap is zinloos tenzij we het leven. Als we het leven, geven we het meer betekenis met ons leven dan woorden kunnen uitdrukken.

Blz. 60

5) Het leren van de kunst anderen te helpen wanneer dat gepast is, zonder wrok te creëren, is een geweldig voordeel van het NA-Programma. Opmerkelijk is dat de Twaalf Stappen ons leiden van een staat van vernedering en wanhoop naar een staat waarin we in staat zijn om als instrumenten van Gods wil te handelen. We krijgen de gave om medeverslaafden te helpen waar niemand anders dat kan. Er is geen grotere verandering van persoonlijkheid mogelijk; het is Gods liefde die aanwezig is in ons leven. We zien het elke dag bij ons gebeuren. Deze wonderbaarlijke verandering van honderdtachtig graden is het bewijs van spiritueel ontwaken.

15) We wonen NA meetings bij en stellen onszelf zichtbaar en beschikbaar om het Fellowship te dienen. We geven onze tijd, onze diensten en onze ervaringen vrij en dankbaar aan onze medeverslaafden. We onttrekken ons niet wanneer we worden opgeroepen om deze principes te beoefenen. We weten dat hoe meer we ons inspannen en werken om clean te blijven, hoe higher we worden en hoe rijker ons geestelijk ontwaken zal zijn! Anderen helpen werkt. We doen deze dingen omdat ze de dingen zijn die de nieuwe levens die we genieten, schenken.

24) In de Twaalfde Stap oefenen we het spirituele principe om de NA boodschap van herstel weg te geven om het te behouden. Dit is hetzelfde als oogsten wat we zaaien. De oude gewoonte om drugs te gebruiken wordt vervangen door de nieuwe gewoonte om niet te gebruiken en anderen te helpen clean te worden. Zelfs een lid met een week in het NA Fellowship kan zich tot een nieuwkomer wenden en zeggen: "Leef één dag tegelijk", of "een verslaafde alleen is in slecht gezelschap".

Blz. 60 regel 31 t/m Blz. 61 regel 20

31) Wanneer we delen met iemand, kunnen we zeggen: "Heer, maak mij een instrument van Uw wil". We doen het niet alleen en dat hoeft ook niet. Het is gewoon een kwestie van een ander NA lid met ons mee te laten gaan op de Twaalfde Stap oproep om de boodschap over te dragen aan een lijdende verslaafde. We stellen ons niet op als God. Dat is waarom het spiritueel is. We worden een instrument van Gods genade in actie. Het is een voorrecht en een eer om op zo'n oproep in te gaan. Degenen onder ons die service doen, zijn de gelukkigste mensen op Gods aarde! Degenen die in de kern van wanhoop zijn geweest, proberen nu andere mensen te helpen een nieuwe en betere manier van leven te vinden.

Blz. 61

6) We helpen nieuwkomers of ze nu detoxen of net beginnen met het leren van de principes van NA. We doen wat we kunnen om hen bewust te maken van wat het Programma biedt en

proberen hen zich thuis te laten voelen. De ervaring leert dat de beste manier om deze doelen te bereiken is om goed te luisteren naar wat ze willen doen met hun probleem. Vervolgens kunnen we onze ervaring, kracht en hoop delen en hen vervolgens begeleiden naar hun eerste meeting.

13) De onbaatzuchtige service die uit dit werk voortkomt is het principe van Stap Twaalf. Het is duidelijk een bewustzijn van Gods genade dat werkt dat zoveel biedt van wat de gebruikende verslaafde nodig heeft. Net zoals de genade van een liefhebbende God ons werd gegeven, hebben we nu de mogelijkheid om dit geschenk met anderen te delen. Eén Twaalfde Stap oproep van deze aard kan een leven de moeite waard maken. Er zijn genoeg dergelijke oproepen voor ons in NA.

Blz. 61 regel 21 t/m Blz. 62 regel 19

21) De Twaalfde Stap suggereert ook dat we deze principes in al ons doen en laten toepassen. Zolang we clean blijven en deze principes te leven, doen we Twaalfde Stap werk. We trekken mensen naar ons toe en naar het NA Fellowship door ons voorbeeld van clean zijn. We willen niet langer deelnemen aan het probleem. We dienen nu God. Op deze manier van service, hernieuwen we onze gelote om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God. Zelfs als we dat begrip niet hebben, zullen we het verkrijgen door anderen te zien herstellen, medeverslaafden laten zien dat God liefheeft en we zullen een leven kennen dat vrij is van drugs, waarvan we nooit hadden durven dromen. De Stappen eindigen hier niet, ze zijn een nieuw begin.

33) Alles zal goed zijn zolang we onthouden en vertrouwen op een Hogere Macht van ons begrip. Alleen leven voor vandaag verlicht de last van het verleden en verlicht de angst voor de toekomst. Clean leerden we de noodzakelijke acties te ondernemen en de resultaten in handen van onze Hogere Macht te laten. We leerden God te vertrouwen met ons lot en Hem te laten helpen elke dag ons best te doen. Het belangrijkste dat we kunnen doen, is om vandaag clean te blijven door te vertrouwen op een Hogere Macht.

Blz. 62

5) We willen vrijheid. Clean zien we dat de grootste vrijheid die we kunnen bereiken, acceptatie is van Gods wil. Maar, we erkennen dat we menselijk zijn en dat we onderworpen zijn aan een mentale en spirituele ziekte. Elke dag vragen we onze Hogere Macht om ons te helpen clean te blijven voor die dag. Elke avond danken we voor het geschenk van herstel. Zo beginnen we spiritualiteit te beoefenen.

11) We zijn clean, maar absoluut niet perfect en onze levens blijven onhanteerbaar. We worden van tijd tot tijd egoïstisch. Het is moeilijk voor mensen in het Fellowship om ons op deze momenten te bereiken, maar niet onmogelijk. Onze nieuwe gevonden vrienden weten wanneer we oneerlijk zijn en confronteren ons daarmee. Wanneer de dingen moeilijk worden en spiritueel contact moeilijk is, leren we dat het niet al standhouden. Als we niet gebruiken en spiritueel contact binnen het Fellowship blijven onderhouden, kunnen we door deze moeilijke tijden heen komen en sterker worden.

Blz. 62 regel 20 t/m Blz. 63 regel 7

20) Anderen vertrouwen is niet vanzelfsprekend, maar we moeten leren vertrouwen omdat een verslaafde alleen in slecht gezelschap is. De benodigde kracht was er pas toen we NA vonden, wat ons liet zien hoe we geloof voor ons kunnen laten werken. We hadden veel energie, maar we hebben het overgebracht/geleid in zelfvernietiging. Nu kunnen we dezelfde energie, die we hadden gebruikt om onze pijn in stand te houden, gebruiken om ons geloof te versterken en gezondere, liefdevollere mensen te worden. We leren eerst om van onze NA groepen te houden. Later, door service worden we beter in het gebruiken van energie.

30) Vergeet niet dat we niet in één dag verslaafd raakten. We kunnen onmogelijk al onze problemen in één keer oplossen, ongeacht hoeveel energie we hebben. Doe het rustig aan! De enige manier waarop we herstellen is door dagelijks toe te passen wat we van elkaar leren. Onze groei is een levenslang proces. We stoppen nooit met leren en we houden nooit op elkaars begeleiding en ondersteuning nodig te hebben. Dus we zeggen: "Blijf terugkomen, het werkt!"

Blz. 63

1) Verslaving is fysiek, mentaal en spiritueel. Daarom geloven we dat we geloof in een Hogere Macht moeten ontwikkelen voordat we kunnen hopen te herstellen van de vernietiging ervan. Wanneer we een sterk geloof hebben in een Macht die groter is dan wijzelf en dat vertrouwen in ons dagelijks leven te gebruiken, kunnen we die Macht ons laten bereiken en ons voorzien van de kracht en begeleiding/leiding die we nodig hebben om te herstellen.

Blz. 64 regel 6 t/m Blz. 64 regel 36

6) Uit onze ervaring hebben we ontdekt dat verslaafden die clean blijven een relatie met een Hogere Macht vinden en ontwikkelen. Ons wordt geleerd om "te doen alsof" we in God geloven, door spirituele principes en praktijken in ons leven toe te passen. Drie "moetjes" zijn eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid om het te proberen. Agnostici en atheïsten beginnen meestal met praten tot "wat er ook maar is".

13) Er is een geest of een energie die kan worden gevoeld in de meetings en het is soms de eerste waarneming van God van de nieuwkomer. Deze geest, of wat het ook is, ontspant en helpt ons om eerlijk te zijn met elkaar. We laten ons ego los en leren van onze medeverslaafden. Eerlijk delen versnelt ons herstel en laat ons geloven dat deze Macht voor ons zorgt en voor ons (eigen) bestwil werkt. We geven God en anderen niet langer de schuld voor/van onze problemen en zien dat onze problemen door onszelf zijn veroorzaakt.

22) Nadat we hebben aanvaard dat we onze eigen hel hebben gecreëerd en dat er een God is die ons wil helpen, beginnen we vooruitgang te boeken bij het oplossen van onze problemen. Door een ruimdenkende inspanning, 'handelen we onze weg naar het juiste denken', waardoor onze Hogere Macht ons vindt, in plaats van alleen met ons verstand naar God te zoeken. We gaan vertrouwen op een groeiende dagelijkse relatie met God van ons begrip/zoals wij Hem begrijpen. Eén manier om ons bewuste contact met God te ontwikkelen, is door een 'dankbaarheidslijstje' samen te stellen, onze zegeningen te tellen en onze Hogere Macht daarvoor te bedanken. Een andere manier is om te oefenen met het accepteren van

omstandigheden zoals ze zijn en erop vertrouwen dat ze zullen verbeteren als ze dat zouden moeten. We doen deze oefeningen meerdere keren per dag totdat ze een routine-onderdeel van ons leven worden. Op deze manier beginnen we het leven onder ogen te zien op Gods voorwaarden en dat geeft ons het nodige gevoel van vrede om succesvol clean te kunnen leven.

Blz. 65 regel 1 t/m regel 32

1) We moeten onze oude ideeën opnieuw evalueren, zodat we kennis kunnen maken met de nieuwe ideeën die tot een nieuwe manier van leven leiden. We kunnen oude ideeën niet weg doen zonder ze te vervangen. Wij geloven dat de oude zelfdestructie en zelfzuchtig/egoïsme alleen maar vervangen kunnen worden door spirituele principes. De drie spirituele basisprincipes zijn eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid om het te proberen. We zeggen dat zij de 'How' (Hoe) van het Programma zijn.

9) Rigoreuze eerlijkheid is het belangrijkste (hulp)middel dat we hebben om te leren om te gaan met het verleden en om vandaag te leven. Hoewel eerlijkheid een moeilijk middel/instrument is om te beoefenen, is het een zeer belonende. We oefenen eerlijkheid onder alle omstandigheden uit, omdat dit het tegengif is voor ons verziekte denken. We verliezen de angst om in het nauw gedreven te worden. Ons gebrek aan angst en ons nieuw gevonden geloof dienen als een stevig fundament voor moed in de toekomst.

16) Eerlijk zijn is voor ons geen vanzelfsprekendheid. We verwachten niet na een dag totale eerlijkheid te beoefenen. Het is een geleidelijk proces in ons dagelijks leven.

19) De situaties die het moeilijkst lijken om onze eerlijkheid te handhaven, hebben de meest belonende resultaten opgeleverd. Als we eerlijk zijn in echt moeilijke situaties, zijn de gevoelens van geluk en sereniteit overweldigend.

23) We hebben nooit eerder echte eerlijkheid ervaren, omdat we onze gevoelens hebben verdoezeld door te gebruiken. We moeten leren om elke emotie die we hebben te doorgronden en onder ogen te zien, zodat we onze ware aard kunnen zijn. Ons leven wordt zoveel eenvoudiger als we onszelf leren kennen.

28) "Oprechte eerlijkheid" is een goed begin bij het ontwikkelen van eigenwaarde. Eigenwaarde is gebaseerd op het onder ogen zien en het leven van de waarheid. Als we eerlijk evalueren wat we echt hebben, kunnen we leren het te waarderen. De geschenken van herstel zijn dingen die we overal mee naartoe kunnen nemen.

Blz. 65 regel 33 t/m Blz. 66 regel 28

33) Het hanteren van ons eigen leven bracht ons naar het Programma van Narcotics Anonymous. Wat we wisten over het leven toen we hier aankwamen, had ons bijna gedood. We kwamen binnen als zieke mensen die heel weinig wisten over hoe gelukkig te zijn en van het leven te genieten. Volledige openheid van geest is nodig om een nieuwe manier van leven te leren. Door open van geest te zijn, kunnen we iets horen dat ons leven kan redden. Het stelt ons in staat te luisteren naar tegengestelde standpunten en eigen conclusies te trekken. Openheid van geest leidt ons naar die inzichten die ons tijdens ons leven zijn ontgaan. Het is

dit principe, openheid van geest, dat ons in staat stelt deel te nemen aan een discussie zonder conclusies te trekken of vooraf te bepalen wie gelijk heeft en wie ongelijk. We hoeven onszelf niet langer voor de gek te houden door op te komen voor enkele niet-bestaande waarden. We hebben geleerd dat het oké is om onwetend te zijn, want als we onwetend zijn, zijn we leerzaam en kunnen we leren hoe we ons nieuwe leven met succes kunnen leiden.

Blz. 66

14) Een open geest zonder bereidwilligheid brengt ons echter nergens. We moeten bereid zijn alles in het werk te stellen om ons herstel te krijgen. We weten nooit wanneer de tijd zal komen dat we alle inspanningen en kracht moeten leveren die we hebben, om clean te blijven.

18) Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid werken hand in hand. Het ontbreken van één van deze principes in onze Programma's kan ons doden. Een persoonlijk Programma leven zonder deze principes, zal herstel moeilijk en pijnlijk maken voor ons wanneer het mooi eenvoudig moet zijn.

23) Onthoud ook dat eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid spirituele principes zijn, wat betekent dat er op kan worden vertrouwd om ons uit de problemen te krijgen waar oneerlijkheid, geslotenheid van geest/afgesloten geest en onbereidwilligheid ons in hebben gebracht.

26) Zonder dit Programma zouden we dood zijn. Dit Programma is een essentieel onderdeel van ons dagelijks leven. We doen er allen aan om dit Fellowship te helpen en het helpt ons.

Blz. 66 regel 29 t/m Blz. 67 regel 29

29) Als je naar Narcotics Anonymous komt om mensen te gebruiken om je gewoonte voort te zetten, kunnen wij je niet helpen. We kunnen geen oneerlijke spellen meer spelen. Een gesloten geest is een barrière tegen elke verandering. Aan de andere kant lijkt een geest van openheid, gekoppeld aan een erkenning van machteloosheid, een positieve verandering teweeg te brengen bij het vragen om hulp. Als je een drugsprobleem hebt en bereid bent het op onze manier te proberen, zullen we met je delen hoe we clean blijven.

Blz. 67

1) In dit Fellowship wordt het belang van saamhorigheid uitgedrukt door enkele uitspraken: "Verenigd staan we, verdeeld vallen we" en "ik kan het niet, samen kunnen we het wel!" Deze slogans vertellen ons dat als we niet bij elkaar blijven, we zeker zullen sterven.

6) We hebben een dodelijke ziekte waarvan we niet op de hoogte waren voordat we naar het Programma kwamen. We waren in de diepten van wanhoop, achteruitgang en verloren in een destructieve chaos. We kwamen kotsend, zwetend en bevend binnen. Sommigen van ons zijn gebleven. Was het door ons eigen verdienste? Wij denken van niet! Onze manier heeft ons hier gebracht. Herstel gebeurde door de hulp van anderen, de tools die ze met ons deelden en een Hogere Macht.

13) Vanuit het isolement van onze verslaving werden we in een Fellowship van mensen met een gemeenschappelijke band geduwd: verslaving. NA is als een reddingsboot in een zee van

isolatie, onbereidwilligheid en chemicaliën. We delen de goede en slechte tijden. Overwinningen en mislukkingen, allemaal zonder nederlaag zolang we de eerste fix, pil, drankje of joint niet oppakken. We krijgen al ons geloof, kracht en hoop van mensen die hun herstel delen.

20) Als herstellende verslaafden reageren we meestal boos als iemand ons vertelt wat we moeten doen. In NA meetings delen we hoe het was in onze actieve verslaving, ons lijden dat ons op het keerpunt bracht hoe we vandaag clean blijven. Door ons eigen verhaal te vertellen, lijdt iemand anders waarschijnlijk aan een soortgelijk probleem en onze ervaring vertelt hen hoe ermee om te gaan – wat voor de één werkt, kan voor de ander werken. De meeste verslaafden kunnen deze manier van delen accepteren, zelfs vanaf het begin. Na verloop van tijd hebben we een nieuwe bron van kracht die ons zal begeleiden bij ons herstel.

Blz. 67 regel 30 t/m Blz. 68 regel 27

30) Door te delen in regelmatig geplande meetings en één-op-één met herstellende verslaafden, leren we dat een deel van ons goedkeuringzoekende gedrag ons helpt clean te houden. Meetings zijn een belangrijk onderdeel van herstel. Degenen die regelmatig meetings bijwonen en de Stappen werken, blijven clean. We hebben de goedkeuring nodig van mensen om ons heen. Het bijwonen van meetings moedigt ons aan om clean te blijven en ons eraan te herinneren hoe het was om een nieuwkomer te zijn en versterkt hoe progressief de ziekte van verslaving is. Deze kracht in de meetings is niet alleen de mensen daar, maar ook iets binnenin de mensen. We gaan terug naar deze meetings en gebruiken ze als medicijn in de vorm van onvoorwaardelijke liefde.

Blz. 68

5) Een meeting is als een hek rond onze cleantijd. Het beschermt ons tijdens al ons herstel. In het begin hielpen de leden in de meetings ons door ons berouw en zelfmedelijden heen door ons te accepteren zoals we waren en ons de nodige zorg en liefde te tonen om clean te leven. Door terug te gaan naar meetings, gingen we geloven in een liefhebbende God, terwijl Hij zich uitdrukt in het geweten van de groep, dat ons blijft redden van onze verslaving en ons helpt in ons dagelijks leven.

13) Tenslotte omringen we ons hele leven door/met medeleden die ons blijven laten weten dat we op hen kunnen rekenen. Eén van de voordelen van het NA programma is dat het ons in een intiem, regelmatig contact brengt met herstellende verslaafden die ons het meest kunnen begrijpen en helpen bij ons herstel.

18) Onze ervaring is dat degenen die de diepste gevoelens, emoties en gedachten beginnen te delen met andere herstellende verslaafden, liever dan een drugsgeschiedenis te delen, de neiging hebben om sneller te groeien. Wanneer we onze verhalen vertellen, of het nu één op één is of in groepen, kunnen we de oppervlakkige persoonlijkheden uit de weg gaan/achter ons laten die we dachten dat andere mensen geloofden dat we waren. Alleen een andere verslaafde kan ons begrijpen en accepteren zoals we zijn. We herstellen via dit proces The Step Guide (stappenwerkboek) en meetings geven de gelegenheid om gedachten en gevoelens te bespreken/uiten/vertellen en te horen die anders opgesloten blijven.

Blz. 68 regel 28 t/m **Blz. 69 regel 32**

28) In de buitenwereld zullen veel van de regels die van toepassing zijn, niet werken met ons nieuwe leven in het Fellowship. Onze behoefte aan hulp uiten in tijden van crisis lijkt een logische stap, maar we zijn soms onlogisch. Voor ons voelt het in eerste instantie als waanzin om een ander kennis te geven van onze pijn. Naarmate we nauwer betrokken raken bij anderen, zullen we leren onze pijn te delen en zal onze pijn verminderen. Een deel van de gruwel van verslaving is het worden afgesneden van deze menselijke ervaring. Onze angsten en schuld weerhielden ons van het ontvangen van de voordelen die gewone mensen worden geboden. Delen stelt ons in staat om terug te keren naar het rijk van de menselijke ervaring, waardoor we beter in staat zijn om de problemen van een andere verslaafde te voelen.

Blz. 69

4) Door onze ervaring met herstel te delen met nieuwkomers, zowel door sponsorschap als tijdens meeting, helpen we onszelf clean te blijven. We merken dat we constant worden herinnerd aan dingen die ons helpen clean te blijven. In staat zijn om te dienen als een instrument van een liefhebbende God en participatie bij het herstel van anderen, houdt een gevoel van verwondering en dankbaarheid in ons leven. Ondersteuning en aanmoediging geven aan anderen, moedigt ons aan en geeft ons ondersteuning/comfort. Tegenwoordig hebben we mensen in ons leven die ons bijstaan wanneer het moeilijk is en ons helpen te doen wat we kunnen doen en ons geen zorgen maken over wat we niet kunnen. Als we uit onszelf komen, krijgen we meer perspectief op het leven en wordt het gemakkelijker om met de realiteit te leven. We hebben niet langer het gevoel dat we voor onszelf moeten vluchten. Dit programma heeft ons een zekere manier gegeven om onszelf te verkennen/ontdekken, defecten te ontwortelen/uit te roeien en om te leren leven.

18) Als je je leven wilt veranderen – neem het risico om te delen! Door risico's te nemen hebben we bijna ons leven verloren. Door op dezelfde manier om hulp te vragen, kunnen we veranderen.

21) Als we ons op een slechte plek bevinden of we voelen problemen aankomen/opkomen, bellen we iemand op of we gaan naar een meeting. We hebben geleerd om gekwalificeerde mensen te raadplegen voordat we moeilijke beslissingen nemen. Door de deugd van nederigheid te bereiken en om hulp te vragen, kunnen we zelfs de moeilijkste tijden doorstaan. Ik kan het niet alleen, we kunnen het wel samen! Het is geen teken van zwakte, het is een teken van groei. Op deze manier vinden we als herstellende verslaafden de kracht die we nodig hebben wanneer we het het meest nodig hebben. Het is een manier van leven voor de verslaafden die clean willen leren te leven en elkaar ontdekt hebben. We delen onze mentale en spirituele middelen voor het welzijn van iedereen.

Blz. 69 regel 33 t/m **Blz. 70 regel 28**

33) Herstellende verslaafden helpen met veel plezier andere lijdende verslaafden te herstellen. Herstel zoals gevonden in Narcotics Anonymous moet van binnenuit komen en niemand kan clean worden voor iemand anders.

Blz. 70

1) In de loop van de boodschap uitdragen komen we allemaal tot ons eigen inzicht en als we problemen hebben, vertrouwen we onze groepen en de Twaalf Stappen van het Programma om ons te leiden. Deze dingen moeten worden gebruikt om anderen te helpen.

5) De Stappen leiden ons naar onze plaats in de samenleving. We beginnen met het rechtzetten van onze interne stoornis en het verkrijgen van bevrijding van de defecten die voorkomen dat we alles zijn wat we zouden moeten zijn. We komen tevoorschijn als individuen die een nieuw bewustzijn verkregen en het vermogen om onze plaats in de wereld in te nemen. Ons standpunt verandert van dat van een éénling in dat van een deelnemend lid. We benadrukken het op orde brengen van ons eigen huis en proberen meer te doen dan ons deel. We vertrouwen op onze Hogere Macht om ons kracht te geven en aan onze behoeften te voldoen. Als we vinden dat we meer hebben dan ons deel van de moeilijkheid, moeten we meer delen met anderen en niet vergeten dankbaar te zijn voor de goede dingen die we al hebben. Als we niet dankbaar zijn voor de dingen die we hebben, zullen we niet dankbaar zijn voor de dingen die we nog gaan ontvangen.

19) Verantwoordelijkheid is een sleutelwoord hier. Er zijn bepaalde situaties die meer eisen dan dat wij te geven hebben. We moeten deze vermijden of hulp zoeken als we ons al in een dergelijke situatie bevinden. Ons wordt niet langer gevraagd om het onmogelijke te doen. De meesten van ons zijn eraan gewend verveeld en ongeïnteresseerd te raken wanneer we ons zonder grote problemen bevinden. We willen veranderen. Sereniteit waarvoor niet gebeden wordt, zal waarschijnlijk als verveling verschijnen. In het verleden vertrouwden we op wanhoop om ons de kracht te geven om ons leven regelmatig opnieuw te ordenen. Er is een andere manier.

Blz. 70 regel 29 t/m Blz. 71 regel 25

29) Wanneer we accepteren dat we verantwoordelijk zijn voor onze problemen, realiseren we ons dat we evenzeer verantwoordelijk kunnen zijn voor onze oplossingen. Het kost ons simpelweg cleantijd om ons te realiseren wie we zijn en wat we willen doen. Wat we kunnen doen is onthouden dat we verslaafden zijn. Clean zijn is abnormaal voor ons en we moeten leren hoe we op een voortgaande manier kunnen leven. Een grote magie wordt gevonden wanneer we anderen helpen. Als cleane verslaafden in het Fellowship van Narcotics Anonymous helpen we onszelf door anderen te helpen.

Blz. 71

1) Onze aandacht richt zich op de oplossingen en onze oude ideeën breken uiteen en lossen op als ijsbergen in de tropen. Wanneer de drang om te gebruiken wordt opgeheven en we aan anderen beginnen te denken voordat we aan onszelf denken, begint een echt wonder. Door de Stappen te werken/uit te voeren, de principes te beoefenen en de tools te gebruiken, beginnen we onszelf in een nieuw licht te zien. We merken dat we anderen helpen en hulp krijgen voor onze eigen problemen. We definiëren onszelf opnieuw. We worden voelende mensen, in staat om adequaat te reageren op onze omgeving. We stellen spiritueel leven voorop en beoefenen geduld, tolerantie en nederigheid in ons dagelijks leven. Hoe verder we weggaan/verwijderd raken van onze laatste pil, fix, slok of hij, hoe meer we zien van ons verleden en hoe meer we het wonder van de bevrijding van de ziekte verslaving realiseren.

15) Wat we vandaag hebben, is het prachtige feit van ons herstel en alles wat het voor ons betekende. Elke dag leven we clean, maakt het ons wakker voor de vrijheid die we al die tijd hadden, maar faalden te realiseren. We slagen nu waar we eerder alleen falen hadden gekend. Veel van onze dromen, vergeten en verduisterd door onze verslaving, keren terug en helpen ons het gevoel van verwondering en opwinding te herwinnen bij het wonder van clean leven. De oude dwanghandelingen vervagen en de gewoonten van de geest, geassocieerd met verslaving, verzwakken en worden verbroken. Heel veel dingen worden mogelijk voor ons. Omdat we clean leven en groeien, kunnen we onze plaats in de wereld innemen.

Blz. 71 regel 26 **t/m** **Blz. 72 regel 20**

26) Als we de vruchten willen plukken van clean blijven, vinden we het noodzakelijk om voortdurend onze inventaris op te nemen. Verborgene angsten en behoeften zijn nog steeds potentieel drijvende krachten. Het feit dat we angst of woede niet herkennen, betekent niet dat dit onze levens niet beïnvloedt. We vonden het belangrijk om gebieden te onderzoeken waar we boos werden of waar onze overtuigingen werden getest. De gebieden die we niet willen onderzoeken, waren die gebieden die het meest bekeken moesten worden.

34) Wij vonden het ook belangrijk om de andere kant van de medaille te onderzoeken, de zogenaamde "goede" eigenschappen, zoals waarheid. Waarheid lijkt iets dat niet te begrijpen is, totdat het duidelijk wordt. Waarheid is iets dat we nooit vermoedden, totdat we het wisten. Er zijn geen uitzonderingen – alleen onvolledige waarheden. Alles wat we weten, kan worden herzien, vooral wat we weten over de waarheid.

Blz. 72

5) Een ander wenselijke eigenschap is liefde. We houden van de ambitieuze, wat ze kunnen ons inspireren; we houden van de mislukkingen, wat ze kunnen ons (iets) leren; we houden van de koningen, want zij zijn slechts menselijk; we houden van de zachtmoedige/onderdanige, want ze zijn goddelijk. We houden van de rijken, want ze zijn eenzaam. We houden van de jongeren, vanwege het geloof dat ze hebben; we houden van de ouderen, vanwege de wijsheid die ze delen. We houden van de schoonheid, vanwege hun droevige ogen; we houden van de lelijke, vanwege hun vredige ziel.

13) We beschouwen liefde als een schild tegen de aanvallen van andere mensen, als een wapen om door muren van haat te schieten en om gesloten harten en gesloten geesten te openen. We voelen ons beschermd door onze liefde, door tegenslag, ontmoediging, woede en onzekerheid. We voelen ons zelfs opgeheven door liefde, op de momenten van wanhoop die ons soms nog steeds achtervolgen. Naarmate onze liefde wordt versterkt, worden we sterker en beter in staat om de beperkingen van het leven te doorstaan.

Blz. 72 regel 21 **t/m** **Blz. 73 regel 14**

21) In de omgang met de andere mensen in ons leven ontwikkelen we een liefdevolle houding. We vergeven (ge)makkelijker, worden minder snel kwaad, verwachten minder en geven meer aan onze broeders en zusters. We gaan alle mensen zien als onze broeders en zusters/broers en zussen. We hebben dit soort onvoorwaardelijke liefde geleerd van onze fellows/medeverslaafden in Narcotics Anonymous.

27) Door de liefde die we in ons Fellowship hebben ontvangen, beginnen we ons zelf 'lief' (lovable) te voelen (?). Vanaf daar kunnen we echt beginnen lief te hebben en onszelf respecteren. Dit gevoel van zelfliefde is totaal vreemd voor het egoïsme waarmee we onszelf versterkten als verslaafden. Het is één van de dingen die ons een gevoel van kalmte geven, een gevoel van solidariteit dat voorkomt uit het kennen van de waarheid over onszelf en het accepteren ervan. Op de oude manier wisten we diep van binnen dat we deden alsof we ons overgaven aan grootheid en eigenbelang. Omdat we onszelf schaamteloos beginnen lief te hebben, kunnen we meer van andere mensen houden, omdat we niet langer het gevoel hebben dat we voor iemand iets te verbergen hebben.

Blz. 73

4) Onze ego's controleerden ons op allerlei subtiele manieren. Ten eerste leek het belangrijk voor ons om met bijna al onze inspanningen met anderen te concurreren. Sommigen van ons weigerden zelfs iets te proberen waar we misschien niet de beste in zijn. We hebben andere mensen nauwlettend in de gaten gehouden, niet om ons welzijn, maar om te controleren of we aan hun normen voldeden. Sommigen van ons hadden geen idee wie we waren of wie we wilden zijn. We wisten alleen dat we niet onszelf wilden zijn. Nu realiseren we ons dat we onverstandig onze binnenkant vergeleken hebben met de buitenkant van anderen, wat ons op (de) lange termijn alleen maar kon frustreren.

Blz. 73 regel 15 t/m **Blz. 74 regel 9**

15) De Twaalf Stappen tot herstel, die NA voor ons schetst, zijn de oplossing voor al onze egotrips en onzekerheden. Ze blijken de enige antwoorden voor ons te bevatten die we echt kunnen gebruiken. Door deze Stappen te leven, beginnen we het oude egoïsme los te laten. We stellen ons dan open voor een Hogere Macht, zodat we alle angst verliezen om onszelf en anderen mensen onder ogen te zien. Uiteindelijk, wanneer we dit Programma van actie in ons dagelijks leven toepassen, zullen we in staat zijn om onze Hogere Macht, onszelf, onze geliefden en zelfs de 'koude wrede wereld' onder ogen te zien. We ontwikkelen een solide basis om vanuit te werken, die ons verzekert dat we overal naartoe kunnen en alles kunnen doen, met volledige zekerheid/garantie dat we alles aankunnen wat zich aandient. Met deze houding hebben we een echte basis om een gelukkig leven te hebben en kunnen we de verslaafde die nog lijdt, echt helpen.

30) De Twaalf Stappen brachten ons op een punt van herstel dat de wereld voor onze ogen ten goede bleek te veranderen. Door de NA principes in al ons doen en laten toe te passen, trekken we andere verslaafden aan, verslaafden die we nu kunnen helpen.

35) Nederigheid is een woord dat nu zijn oude negatieve betekenis voor ons verliest. In de dagen van onze actieve verslaving werden we vernederd door de drugs en de gedragspatronen van het krijgen en gebruiken. We hebben geleerd om onszelf op de laatste plek te zetten en de verslaving op de eerste (plek). In zekere zin is onze manier van leven nu vergelijkbaar met dat. We plaatsen ons herstel als eerste/op de eerste plek en onze trieste/sneue verlangens en ego's als laatste/op de laatste plek. We beginnen echt te willen doen wat het beste is voor alle betrokkenen, vooral binnen onze NA groepen. We hebben ondervonden dat de beste resultaten in het clean blijven komen, enkel wanneer we werken aan eenheid binnen onze groepen door het bijwonen van meetings en door service doen binnen NA.

Blz. 74 regel 10 t/m **Blz. 75 regel 5,5**

10) In ons verleden waren we meestal onverantwoordelijk. Nadat we onszelf in de inventarisstappen bevinden en het goedmaken met anderen in onze 'goedmaakstappen', kunnen we niet langer toestaan dat andere mensen 'onze weg betalen' voor ons. We willen service doen/dienen/diensten verlenen.

14) Eerder hebben we vermeld dat het belangrijk was dat we elkaar leren vertrouwen in NA. In onze groepen moeten we ons allemaal openstellen: eerst egoïstisch, voor ons eigen herstel en later openhartig voor de inspiratie van de nieuwere leden. We moeten een sfeer van vertrouwen behouden door kansen niet te benutten om op onze medeleden neer te kijken of over hen te roddelen. Spreken in meetings en één-op-één basis met een sponsor, zijn absoluut noodzakelijk voor ons overleven/om te overleven en een onderbreking van vertrouwen/vertrouwen schaden kan een andere verslaafde hun leven kosten.

23) Degenen onder ons die bewust werken en de Twaalf Stappen gebruiken om te herstellen in ons leven, hebben zelden last van roddel. Ons leven wordt geleefd als 'open boeken' en het heeft echt geen zin om iets te verbergen of iemand te beoordelen/veroordelen. We voelen niet langer de behoefte om vooraan te staan, omdat we ons best doen.

29) Hoe ver we ook zijn in onze herstelprogramma's, we moeten allemaal gebruikmaken van de kracht van de andere mensen in de groep. We brengen die kracht met ons mee, in ons dagelijks leven. We passen wat we in de meetings leren toe in al ons doen en laten, met behulp van deze lessen als basis voor het leven, maar keer op keer terugkeren naar onze groepen, zowel om te helpen als om geholpen te worden bij ons herstel van verslaving(en).

Blz. 75

1) Eén van de eenvoudigste en belangrijkste onderdelen van ons hele herstelproces is het concept 'leef één dag tegelijk'. Vaak moeten we dat idee uitbreiden tot 'één moment tegelijk leven'. In de loop van ons dagelijks leven hebben we meestal de neiging om te vergeten om dingen simpel te houden en hebben we onze problemen opgebouwd tot onverzettelijke/onbeweeglijke/rotsvaste bergen.

Blz. 75 regel 6

t/m

Blz. 76 regel 8

6) Geduld is ook niet bepaald één van onze sterke punten. We zijn experts in het zó gefrustreerd raken, dat we het perspectief volledig verliezen. Dat is de reden waarom we onze slogans en onze NA-vrienden nodig hebben om ons eraan te herinneren wat we kunnen, als we dat kunnen en niet eerder. We proberen te voorkomen dat we onszelf doelen stellen die te hoog zijn om te bereiken. Ze maken ons klaar voor de nederlaag. We worden bereid om onze doelen te verlagen, onszelf toe te staan om onze Hogere Macht krediet te geven voor alle dingen die we bereiken en daar dankbaar voor te zijn, zelfs als we liever meer zouden bereiken. Niet alleen zijn velen van ons ongeduldig met onszelf over wat we verwachten te hebben, maar we zijn ongeduldig met wat we verwachten te hebben. Tijdens ons actieve gebruik, leefden we uit noodzaak vaak ver boven onze stand. Helaas verliezen we niet allemaal onze losbandigheid en hebzucht gemakkelijk, zelfs nadat we stoppen met gebruiken.

21) Het is niet eenvoudig, maar als we gelukkig willen leven, moeten we leren om ethisch te leven en binnen onze mogelijkheden, geconfronteerd met wat we hebben en wat we niet hebben, met eerlijke acceptatie en dankbaarheid.

25) In beide gevallen, van het bereiken van dingen en van het krijgen van dingen, moeten we meestal de gewoonte ontwikkelen om onze doelen naar een redelijker punt te verlagen en ze in onze eigen tijd te bereiken. Na een tijdje verbetert ons vermogen om voort te zetten en te gebruiken wat we hebben. Als dat gebeurt, beginnen we geleidelijk de doelen opnieuw te verhogen, maar alleen onder begeleiding van onze Hogere Macht. Terwijl we dit doen, verzekeren we ons eigen succes in het bereiken van de doelen die we onszelf hebben gesteld, door angst en ongeduld los te laten en ons zelfvertrouwen te vergroten.

34) We noemden eerder nederigheid als een kwaliteit voor ons om naar te streven, met name binnen de grenzen van ons Fellowship. Voor de meesten van ons is het veel meer dan dat. Het is een houding

die moet worden ontwikkeld voordat we ooit een gelukkig leven in de wereld kunnen verwachten. Nederigheid is een eerlijke zelfacceptatie, wat leidt tot verdere acceptatie van de omstandigheden om ons heen. Het gaat hand in hand met de eigenschappen geduld en tolerantie. Naarmate we onze eigen menselijkheid herkennen, worden we veel beter in staat om anderen te herkennen, hen fouten te laten maken en zichzelf te zijn. We brengen deze nieuwe nederigheid overal met ons mee, omdat ieder van ons vele levens raakt.

Blz. 76 regel 9

t/m

Blz. 77

EINDE HOOFDSTUK

9) Eén van onze grootste vijanden is wrok. Het heeft de macht om te doden. De enige manier om van wrok af te komen, is door nederigheid te ontwikkelen in de vorm van vergeving. We kunnen onze wrok niet verliezen door onze eigen wilskracht te gebruiken, hoe hard we het ook proberen. Alleen door serieus te bidden en door onze wrok van tevoren aan te pakken, kunnen we beginnen met het vergeven van de mensen naar wie we haat hebben.

16) De voordelen van het vergeven van onze vijanden zijn talrijk. Ten eerste zijn we in staat om onze denktijd te gebruiken voor belangrijkere onderwerpen, in plaats van onze wraak te plannen of kleine scenario's te schrijven over wat we 'hadden moeten zeggen of zouden moeten zeggen'. Dus, omdat we die tijd hebben, zijn we vrij om onszelf te verbeteren. We beginnen uiteindelijk dezelfde gebreken in onszelf te zien die we bij de andere mensen zo ondraaglijk hadden gevonden. We kunnen kleine oefeningen in tolerantie doen door een besluit te nemen om mensen zichzelf te laten zijn en niet met de vinger te wijzen om ze te veranderen. Soms is de beste wraak die we kunnen hebben op een manipulatie of onaangenaam persoon, door hen niet toe te staan om 'aan onze touwtjes te trekken' door onvriendelijk op hen te reageren. Als we echt geloven dat een persoon ongelijk heeft, is het niet onze taak die persoon controle over onze emoties te geven. We zijn niet verantwoordelijk voor het gedrag van iemand anders, maar we leren verantwoordelijkheid te nemen voor onze reacties. Vergeet niet dat we anderen mensen niet kunnen veranderen. Door/via het programma van Narcotics Anonymous kunnen we onszelf veranderen.

34) We hebben het net gehad over de eigenschappen geduld, tolerantie en nederigheid. We noemden ook acceptatie. Eigenlijk zijn alle eerst genoemde kwaliteiten enkel aspecten van acceptatie. Dat zijn de belangrijkste manieren waarop we acceptatie in ons leven gebruiken. Maar acceptatie gaat door naar het nieuwe lid dat in ons Fellowship komt.

Blz. 77

4) Vervreemding en isolatie zijn symptomen van het mentale deel van onze ziekte. Voor de gebruikende verslaafde is het leven slechts een beweging tussen verbindingen en vergetelheid. Normale zorgen worden opzij geschoven naarmate de ziekte vordert. Ons gedrag verwacht onze vrienden en familieleden., dus zoeken we het gezelschap van de enige mensen die ons begrijpen: onze medeverslaafden/fellows. Terwijl de drugs onze fysieke reserves gebruiken, gaan we over in de wanhopige staat waar het krijgen en gebruiken onze belangrijkste activiteit is.

HOOFDSTUK VIJF

WAT KAN IK DOEN?

Pag. 78 t/m pag.79 regel 19

Begin je eigen programma door Stap Eén uit het vorige hoofdstuk "Hoe het werkt" te nemen. Als we volledig toegeven aan ons diepste zelf dat we machteloos zijn over onze verslaving, hebben we een grote stap gezet in ons herstel. Velen van ons hebben op dit moment wat reserveringen gehad, dus geef jezelf een kans en wees zo grondig mogelijk vanaf het begin. Ga naar Stap Twee, enzovoort en terwijl je doorgaat zul je voor jezelf tot een begrip van het programma komen. Als je je in een instelling bevindt, ben je door een complete ontwenning gegaan en ben je voor vandaag gestopt met gebruiken. Probeer nu met een heldere geest deze manier van leven. Na vrijlating ga je door met je dagelijkse programma en neem contact op met een lid van NA. Doe dit per e-mail, per telefoon of persoonlijk. Beter nog, kom naar onze meetings. Hier vind je de antwoorden op enkele dingen die je nu misschien dwars zitten. Als je niet in een instelling zit, geldt hetzelfde. Stop voor vandaag met gebruiken. De meesten van ons kunnen acht of twaalf uur doen wat voor een langere periode onmogelijk lijkt. Als de obsessie of drang te groot wordt, ga voor jezelf uit van 5 minuten niet gebruiken. Minuten groeien tot uren en uren tot dagen en dus zul je de gewoonte doorbreken en wat gemoedsrust verkrijgen. Het echte wonder gebeurt wanneer je je realiseert dat de behoefte aan drugs op één of andere manier van je is weggenomen. Je bent gestopt met gebruiken en bent begonnen met leven.

1) Het begint allemaal met die eerste erkenning en overgave. Vanaf dat punt wordt elke verslaafde eraan herinnerd dat een dag clean een dag gewonnen is. In het begin kunnen we weinig meer doen dan meetings bijwonen. Waarschijnlijk kunnen we ons geen enkele naam, geen enkel woord of gedachte herinneren van onze eerste meeting. Wat we ons wel kunnen herinneren is het gevoel dat we kregen. Dat het niet uitmaakt wat we hebben gedaan of wat onze verslaving heeft gedaan. We kunnen ontspannen en genieten van de liefde die de kamers vult bij elke meeting die de Twaalf Tradities volgt. Meetings versterken onze greep op herstel.

6) Omdat we begonnen zijn met regelmatig meetings bezoeken, maakten we kennis met de Twaalf Stappen. Het werken aan de Stappen heeft ons uit onze oude houding gehaald. Toen we toegaven dat ons leven onhanteerbaar was geworden, hoefden we ons standpunt niet te beargumenteren. We hoefden niet altijd gelijk te hebben. We kunnen ontspannen en anderen toestaan ongelijk te hebben. We hebben een nieuwe energiebron gevonden om het wrak van ons leven weer in goede staat te brengen. Dingen die we hebben gedaan om onze ziekte te verbergen, leken het niet langer waard. We waren vrij om onze geest te openen/open te stellen voor nieuwe ideeën. Destructief gedrag kan worden gecorrigeerd zodra we onze greep/grip op onze oude manieren hebben losgemaakt. We ontdekten dat de angst voor verandering werd vervangen door een gevoel van verwondering en avontuur. De vrijheid om te veranderen lijkt vooral te komen na onze acceptatie van onszelf.

Pag. 79 regel 20 t/m pag. 80 regel 18

20) Vrijheid van onze destructiviteit die het wrak van het verleden bedekt, is het grootste struikelblok in relatie tot anderen. Door de gebreken in onze karakters te herkennen en deze spiritueel los te laten, waren we klaar om ons gezond verstand te laten herstellen. Bij het toepassen van deze spirituele principes in ons leven, moeten we open van geest blijven. Geduld, nederigheid en tolerantie zijn elke prijs waard die we ervoor moeten betalen. Het lijkt erop dat het pad naar spiritueel herstel spirituele principes omvat. Spirituele onverschilligheid zal zeker leiden tot een terugval.

30) Toen we regelmatig naar meetings gingen, leerden we ook de basiswaarde van het praten met andere verslaafden die onze problemen en doelen deelden. Toen we verantwoordelijk werden voor ons eigen herstel, werden we verantwoordelijk voor onze medeverslaafden. We kwamen erachter dat deze verantwoordelijkheid tweerichtingsverkeerd was. Als herstellende verslaafden moeten we wat we hebben gevonden, delen met andere verslaafden, omdat we weten hoe belangrijk het is voor de ene verslaafde om met een andere te praten. Als het delen van de pijn die we hebben meegemaakt, maar één persoon helpt, zal het het lijden waard zijn geweest. Het andere voordeel is onze eigen behoefte om ons herstel te behouden. We hebben uit ervaring ondervonden dat ons eigen herstel wordt versterkt als we het delen met anderen die om hulp vragen. Als we houden wat we moeten delen, verliezen we de betekenis. Woorden betekenen niets totdat we ze in daden omzetten.

Pag. 80

8) We missen vaak wat we zoeken, omdat het niet verborgen is. De meeste verslaafden hebben geweldige inzichten en vaardigheden die hun zwakke punten compenseren. Dankbaarheid voor onze pluspunten mag ons niet weerhouden te groeien in gebieden waar we zwak zijn. Dankbaar zijn begint wanneer we ons realiseren dat iets anders dan onszelf ons heeft gezegend met wat we hebben.

14) Problemen onder ogen zien is een noodzakelijk vermogen om clean te blijven. Als we in het verleden problemen hebben gehad, is het onwaarschijnlijk dat gewoonweg onthouding de afweermechanismen en emotionele muren zal elimineren die ons in het verleden hebben geholpen om te leven. Bij het zoeken naar het einde missen we vaak de reis.

Pag. 80 regel 19 t/m Pag. 81 regel 20

19) Deze oude manieren moeten verdwijnen als we nieuwe levens willen vinden. We zullen de dagen die komen met succes tegemoet treden als we profiteren van de hulp die het programma van Narcotics Anonymous te bieden heeft. Hulp van de ene verslaafde aan de andere, hulp die zegt: "Zoiets is mij ook overkomen en ik heb het zo geprobeerd." Niet preken of oordelen, maar de ervaring, kracht en hoop delen die iedereen krijgt die onze manier van leven accepteert. De bereidwilligheid om nieuwe ideeën en mogelijke oplossingen te proberen, zal de deur naar ons herstel helpen openen. De ene ontdekking leidt tot de andere en al snel zijn we gefundeerd/gevestigd in een nieuwe manier van leven waarin mensen,

plaatsen en dingen in het juiste perspectief worden gehouden. Het oude 'alles of niets' standpunt lijkt niet langer een nuttig idee.

32) Nu hebben we geleerd dat we naar onze Hogere Macht kunnen en moeten gaan voor hulp bij het oplossen van problemen. Gelukkig kunnen veel problemen wachten. Het programma werkt niet als we het aanpassen aan ons leven, we moeten ons leven aanpassen aan het programma.

Pag. 81

3) Als je voelt dat het programma begint te werken, raak dan niet in paniek.

Persoonlijkheidsverandering is een natuurlijke vooruitgang die in gang wordt gezet door onze overgave aan het Programma. De slogans zijn de uitspraken die ons het meest leken te helpen toen we voor het eerst naar het Fellowship kwamen. Ze zijn van toepassing op de kleine, gevaarlijke dagelijkse situaties die in het begin zo zwaar leken. Het gaat beter als de nieuwkomer een sponsor vindt om in/op te vertrouwen, iemand op wiens oordeel vertrouwd kan worden. We denken niet dat het zwak is om een beetje vertrouwen te hebben in een persoon met meer ervaring in/met het programma.

13) We kunnen echter nog steeds het gevoel hebben dat we geen gelukkig leven kunnen hebben zonder drugs. We kunnen lijden onder de angst voor krankzinnigheid/waanzin en voelen dat we niet kunnen ontsnappen aan het gebruik buiten het lijden aan een waanzinnig en depressief bestaan. We kunnen bang zijn voor de afwijzing van al onze vrienden wanneer we onze zaken op orde stellen, dit is gebruikelijk/normaal. We zouden kunnen lijden aan een overgevoelig ego en aan veel van die dingen in ons waar we drugs door gebruikten om aan te ontsnappen.

Blz. 81 regel 21

t/m

Blz. 82 regel 16

21) Obsessie is het vaste idee dat ons terugbrengt naar een bepaalde drug, in een poging het gemak en comfort terug te krijgen dat we ooit kenden. We weten dat het comfort dat we ooit hebben ervaren bij het gebruik, niet langer kan worden verkregen. Toen we accepteerden dat we verslaafden waren, realiseerden we ons dat we nooit meer succesvol konden gebruiken. Probeer niet te denken aan drugs, oude vrienden of oude hangplekken (modern: chill spots haha). Maar wanneer de obsessie ons overkomt, verbeteren we ons bewuste contact met onze Hogere Macht door het Fellowship in NA.

30) Net zoals we tot het uiterste gingen om drugs te krijgen, moeten we ook tot het uiterste gaan om te leren clean te worden/blijven. Dit houdt de eerlijkheid in om onze behoefte aan hulp van anderen toe te geven, die zijn geweest waar wij zijn geweest en hebben geleerd zonder chemicaliën te leven. De essentie van verslaving is dat het makkelijker is om onze perceptie van de realiteit te veranderen dan de realiteit die we waarnemen.

Blz. 82

3) (.....?) [Rigoureuze eerlijkheid] Eerlijkheid bij het geven van 'een eerlijke werkdag voor een eerlijk dagloon', kan ons helpen beginnen. (.....?) (.....?) Zelfeerlijkheid is in contact zijn met

de manier waarop we ons echt voelen en de manier waarop we onze tijd doorbrengen.

9) Toen we begonnen te leren hoe we onze perceptie van de werkelijkheid konden veranderen, werden we als nieuwkomers aangemoedigd om te voorkomen dat we zelf belangrijke beslissingen namen. Het ego van de verslaafde moet worden aangepakt om een kans op herstel te hebben. 'Hip' en 'cool' tot het bittere eind zijn symptomen van de persoonlijkheid van de verslaafde. We moeten heel aandachtig en waakzaam zijn. Oude ideeën en straatpraktijken helpen ons niet om clean te blijven.

Blz. 82 regel 17 **t/m** **Blz. 83 regel 19**

17) Nadat we ons nieuwe verlangen om clean te leven in het Fellowship hebben bepaald/vastgesteld en ons de tools die andere lijdende verslaafden hebben geholpen om te herstellen, eigen hebben gemaakt, kunnen we doorgaan met leven.

21) Ten minste één meeting per dag gedurende negentig dagen lijkt een goede richtlijn voor degenen die tot het uiterste gaan. Er heerst een speciale/bijzondere kalmte over een persoon met onze ziekte wanneer ze ontdekken dat er vele anderen zijn die hun moeilijkheden delen, in het verleden en het heden: We moeten serieus beginnen met de Stappen, elke Stap woord voor woord. Het lezen van onze literatuur en het praten over de uitwerkingen/effecten van elke Stap met onze nieuwe vrienden, onze sponsors en het vragen van Gods hulp, verbetert ons begrip van het Programma. Eén meeting per dag, het krijgen en gebruiken van telefoonnummers en het dagelijks lezen van literatuur zijn goede vormen van verzekering/garantie om clean te zijn/blijven. Er is gezegd dat niemand, die 's ochtends hun Hogere Macht om hulp heeft gevraagd en de Stappen heeft gewerkt/toegepast, die dag heeft gebruikt.

Blz. 83

2) Schuldgevoel en zorgen weerhouden ons ervan om in het hier en nu te leven. Het ontkennen van onze ziekte of reserveringen, houden ons ziek. We missen nederigheid en houden vast aan oude manieren. Niet door te preken of te oordelen, maar door onze ervaringen, kracht en hoop te delen, herstellen we. Onze bereidwilligheid om nieuwe ideeën en mogelijke oplossingen voor problemen te proberen, zal de deuren naar herstel helpen openen.

9) Laten we onze inspanningen richten op wat er te verkrijgen is/te behalen valt/beschikbaar is en de rest laten we gaan. Terwijl we het werk doen, verandert de balans en ontstaan er nieuwe mogelijkheden voor verbetering. Kansen die nu in zicht zijn, bestonden niet eens totdat we de bal aan het rollen kregen. Het leven wordt dan voor ons wat we altijd wilden dat het was – een constante staat van bewustwording. Zodra we kennis maakten met het Fellowship en de basisideeën van het programma, begonnen we deze ideeën om te zetten in daden. Een goed hulpmiddel om te onthouden is, om onze natuurlijke neiging om onszelf op te zadelen met zorgen die verder gaan dan de vierentwintig uur van elke dag, tegen te gaan.

20) Elke dag clean leven zal ons de dingen onthullen die echt van binnenuit kwamen en ons een verbeterd begrip geven van dingen die onze flow zouden onderbreken.

23) Herstel zal zorgen voor onze terugkeer in de maatschappij. We kunnen altijd mensen vinden die soortgelijke problemen hebben gehad als wij en er doorheen kwamen. Het is moeilijk om van het idee af te komen dat we geweldig moeten zijn of goed moeten doen om oké te zijn. Als we herstellen, zullen we vaak dingen zeggen en doen die opeens niet meer logisch zijn, zelfs als we ze al jaren doen. We zien letterlijk onze fouten. Dit is noodzakelijk voor ons herstel. Zelfveroordeling heeft hier weinig plaats/ruimte, wanneer we onze fouten zien, moeten we deze simpelweg corrigeren.

33) Terwijl we ons leven veranderen, worden we geconfronteerd met onze karakterfouten. Het loslaten van karakterfouten moet met liefde worden gedaan. We denken dat het belangrijk is om zachtaardig te zijn voor onszelf als we ons ego laten rusten.

Blz. 84

5) In onze verslaving vreesden we verandering, omdat we de controle over ons leven hadden verloren en de meeste veranderingen het ergst waren. We moesten clean leren een andere vijand onder ogen te zien – verveling. Als we onszelf toestaan om te stagneren en vast te houden aan onze oude manieren van wanhoop en angst, nemen onze kansen op een echt en duurzaam herstel af. We moesten de liefde en het begrip dat het Fellowship te bieden had, accepteren. Samen zien we clean de wereld onder ogen. We voelen ons niet langer in de hoek gedreven en overgeleverd aan gebeurtenissen en omstandigheden. We kunnen verwachten dat we op veel gebieden van ons leven gaan slagen, waar we alleen falen en wanhoop hebben gekend. Onze nieuwe vrienden en de tools voor het leven in het programma van Narcotics Anonymous, zullen ons in staat stellen deze veranderingen te ervaren. Het werken aan de Stappen zal onze horizon verbreden en het in praktijk brengen van de principes zal onze commitments verminderen tot een beheersbaar niveau. Onze nieuwe vrienden en ontwaakte geesten, zullen ons helpen. Onze gemeenschappelijke inspanning is herstel.

23) Als we clean zijn, zullen we uiteindelijk moeten leren omgaan met succes. Succes maakt ons bang, omdat falen eraan voorafging in het verleden. We konden het ons niet veroorloven ons goed te voelen, omdat we ons de pijn van teleurstelling herinnerden. We concludeerden dat het beter was om zo door te gaan en het tegen te houden. Dit was eigenlijk heel logisch toen we gebruikten. Nu is het alles behalve logisch.

30) Na verloop van tijd kunnen we een vertrouwde dienaar worden. We kunnen deelnemen aan Twaalfde-Stap-werk en proberen de boodschap van herstel te delen met de verslaafde die nog steeds lijdt. Het is onze ervaring dat persoonlijke problemen worden opgelost als we bereid zijn daarvoor verantwoordelijkheid te nemen. Het is een goede manier om anderen in de groep toe te staan ons van tijd tot tijd te helpen. Service zal ons uit onszelf halen en onze zorg voor anderen zal weerspiegeld worden in ons eigen vermogen om bezorgdheid van

anderen te accepteren. Wanneer we merken dat we ons openstellen en geconfronteerd worden met moeilijkheden die ons vroeger op de vlucht joegen, zullen we periodieke vlagen van goede gevoelens ervaren, die ons de kracht kunnen geven om Gods wil voor ons te zoeken.

Blz. 85

10) Ruim voordat we ons overgeven, zijn we opgehouden met voelen dat we deelnemen aan het menselijk ras. Onze vage greep op de realiteit wordt overschaduwd door angsten en zelfhaat, die leidt tot paranoia en weg van de rest van de mensheid als geheel.

Blz. 85 regel 15 **t/m** **Blz. 86 Einde Hoofdstuk**

15) Toen we eindelijk wanhopig genoeg werden om hulp te zoeken, zochten we opnieuw het gezelschap van onze medeverslaafden. Maar deze keer waren de verslaafden clean. De acceptatie die we in het Fellowship vonden, was geweldig voor ons, omdat we alleen eenzaamheid hadden gekend. NA maakte oude herinneringen wakker en hoe het voelde om lid te zijn van de menselijke familie. Langzaam werden we opener en lieten ons liefhebben en bemind worden. Het oorspronkelijke verlangen om clean te zijn, leidt tot een verlangen om anderen te helpen. Aanraken, delen en liefhebben zijn echte herstel tools voor ons.

25) De enige manier om een gewoonte niet voort te zetten, is om die eerste fix, pil, slok of hijs te nemen. Mensen zoals wij weten dat één teveel is en duizend nooit genoeg. We leggen hier grote nadruk op, want we weten dat, wanneer we drugs in welke vorm dan ook gebruiken, we onze verslaving helemaal opnieuw vrijgeven of een nieuwe creëren.

31) Onthouding is de basis van ons programma. Elk stemmingsveranderend- of geestverruimend middel, al dan niet op recept, is vergif voor ons lichaam. Degenen die terugvallen en het overleven, houden ons goed op de hoogte van het feit dat er niets zo erg is wat een terugval niet veel erger kan maken.

Blz. 86

3) Als we ons lichaam reinigen door dagelijkse onthouding, moeten we ons verstand reinigen van vooroordelen op basis van ervaringen uit het verleden. Het zijn degenen die clean blijven en het halen, wanneer het lijkt alsof het het niet waard is. Het betekent onthouden dat we slechts één fix, pil, slok of hij verwijderd zijn van een totale ramp. Het is verbazingwekkend hoeveel kracht totale onthouding heeft in het veranderen van ons leven. De kern van Narcotics Anonymous is clean blijven. Als we beseffen dat we geen drugs kunnen gebruiken én kunnen leven, zijn we klaar om onze machteloosheid toe te geven. Het kost sommigen van ons een tijdje om te beseffen hoe onhanteerbaar we waren en nog steeds zijn. Voor anderen is dit het enige wat we zeker weten. Wij, als addicts, zijn allergisch voor alle drugs, hoewel individuele tolerantie een waardevolle rol kan spelen. Over het algemeen zijn de effecten van elke hoeveelheid van gebruik onmiddellijk en verwoestend.

18) Enkele van de meest voorkomende excuses voor gebruik zijn: eenzaamheid, zelfmedelijden en een gesloten geest. Denkpatronen uit het verleden, bekend als "stinkin' thinkin'", zijn dodelijk gebleken. Onze ervaring leert dat we herstellen van deze oude spelletjes. We leven gewoon elke dag zonder drugs. We geloven dat de oplossing voor het

probleem van een door drugs vertroebelde geest, zieke lichamen en gekweldde emoties, een spirituele manier van leven is. Dit is de reden waarom de Twaalf Stappen worden gebruikt als een programma van herstel en uiteindelijk een methode om te geloven in een Hogere Macht waarop we kunnen vertrouwen.

HOOFDSTUK ZES

DE TWAALF TRADITIES VAN NARCOTICS ANONYMOUS

Blz. 87 t/m blz. 88 regel 16

We behouden wat we hebben alleen door waakzaamheid en net zoals vrijheid voor het individu voortkomt uit de Twaalf Stappen, zo komt vrijheid voor de groepen voort uit onze Tradities. Zolang de banden die ons verbinden sterker zijn dan die die ons uit elkaar zouden rukken, komt alles goed.

1. *Ons gemeenschappelijk welzijn moet op de eerste plaats komen: persoonlijk herstel hangt af van NA eenheid.*
2. *Voor onze groep is er slechts één ultieme autoriteit – een liefhebbende God zoals Hij zich kan uitdrukken/manifesteren in ons groepsbewustzijn/GroupConscience, onze leiders zijn slechts dienaren die vertrouwen genieten, zij regeren niet.*
3. *Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen om te stoppen met gebruiken.*
4. *Elke groep moet autonoom zijn, behalve in aangelegenheden die effect (kan) hebben op andere groepen of NA als geheel.*
5. *Elke groep heeft maar één hoofddoel: de boodschap overbrengen/overdragen naar de verslaafde die nog steeds lijdt.*
6. *Een NA groep mag nooit de NA naam aanbevelen, financieren of uitlenen aan een gerelateerde faciliteit of externe ondernemingen, anders kunnen geld-, eigendoms- of prestige problemen ons afleiden van ons hoofddoel.*
7. *Elke NA groep moet volledig zelfvoorzienend zijn en bijdragen van buitenaf afwijzen.*
8. *Narcotics Anonymous moet voor altijd niet-professioneel blijven, maar onze servicecentra kunnen/mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.*
9. *NA zou als zodanig nooit georganiseerd moeten zijn: maar we kunnen wel dienstraden of comités creëren die rechtstreeks/direct verantwoording schuldig zijn aan degenen die zij dienen.*
10. *NA heeft geen mening over externe kwesties: vandaar dat de NA naam nooit betrokken mag worden in publieke verdeeldheid.*
11. *Ons PR-beleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promotie: we moeten altijd persoonlijke anonimiteit behouden op het vlak van pers, radio en films.*
12. *Anonimiteit is de spirituele basis van onze Tradities, die ons er altijd aan herinnert om principes voor persoonlijkheden te plaatsen.*

1)

We komen naar dit programma vanuit huizen en appartementen, kantoren en scholen, behandelcentra en gevangenissen, parken en goten. We komen vanuit veel verschillende plekken/plaatsen, maar ze delen allemaal eenzaamheid, pijn en angst. Op de één of andere manier worden we door verslaving naar elkaar toe getrokken in Narcotics Anonymous.

6)

We zijn om veel verschillende redenen naar dit programma gekomen. Degenen onder ons die

blijven, doen dit om dezelfde redenen: om te stoppen met gebruiken en clean te blijven. Nadat we daadwerkelijk zijn gestopt en de mist een beetje is verdwenen, kijken de meesten van ons rond om te zien waar dit programma over gaat. We proberen de dingen te doen die we de mensen om ons heen zien doen.

Blz. 89 regel 25 t/m blz. 90 regel 26

25) Door deze principes te volgen in onze omgang met anderen in NA en de samenleving als geheel, vermijden we veel problemen. Dat wil niet zeggen dat onze Tradities alle problemen oplossen. We moeten nog steeds moeilijkheden onder ogen zien als deze zich voordoen: communicatieproblemen, meningsverschillen, interne tegenstellingen, problemen met individuen en groepen buiten het Fellowship. Wanneer we deze principes toepassen, vermijden we echter enkele valkuilen.

33) Veel van onze problemen lijken op die van onze voorgangers. Hun moeilijk verkregen ervaring bracht de Tradities voort en onze eigen ervaringen hebben aangetoond dat deze principes vandaag net zo valide zijn als gisteren. Onze Tradities beschermen ons tegen de interne en externe krachten die ons kunnen vernietigen. Ze zijn werkelijk hetgeen dat ons samenhoudt, maar ze werken niet automatisch. Het is alleen door begrip en toepassing dat ze werken (dat ze kracht hebben).

Traditie Eén

“Ons gemeenschappelijk welzijn moet op de eerste plaats komen: persoonlijk herstel hangt af van NA-eenheid.”

8) Het is logisch dat onze Eerste Traditie eenheid en ons gemeenschappelijk welzijn betreft. Eén van de belangrijkste onderdelen van onze nieuwe manier van leven is deel uitmaken van een groep verslaafden die ook op zoek zijn naar herstel. Onze overleving is direct gerelateerd aan het overleven van onze groepen en van ons fellowship.

13) Voordat we bij NA kwamen, probeerden de meesten van ons clean te worden of clean te blijven in ons eentje. Velen van ons zochten behandeling of professionele hulp. Deze inspanningen waren niet succesvol voor ons: pas toen we bij Narcotics Anonymous kwamen, leek herstel mogelijk. Dit programma kan voor ons doen wat we niet voor onszelf konden doen. We kwamen en zagen dit programma werken in het leven van andere verslaafden. Hun herstel gaf ons hoop voor onszelf. We werden deel van onze groep en ontdekten dat we het ook konden redden. We hebben ook geleerd dat degenen die niet actief deel blijven uitmaken van het Fellowship, een moeilijke weg inslaan en vaak terugvallen. De meesten van ons zijn het erover eens dat we zonder NA echt in de problemen zouden komen. We weten dat we het niet alleen kunnen en niets heeft ooit voor ons gewerkt. Voor ons eigen bestwil proberen we te doen wat het beste is voor de groep.

Blz. 90 regel 27 t/m Blz. 91 regel 31

27) Dat wil niet zeggen dat de groep door de strot van het individu wordt geduwd. De meesten van ons hadden nog nooit de aandacht en persoonlijke betrokkenheid ervaren die we in het programma vonden. We worden geaccepteerd en geliefd om wat we zijn: in plaats van “ondanks” wat we zijn. Het individu is kostbaar voor de groep en de groep is kostbaar voor het individu. Niemand kan ons lidmaatschap intrekken of ons straffen of ons laten doen wat we niet willen doen. We leren deze manier van leven door voorbeeld in plaats van richting. We delen onze ervaringen en leren van elkaar. In onze verslaving hebben we consequent ons persoonlijk welzijn boven alles gesteld. Hier kwamen we erachter dat, wat op de lange termijn het beste was voor de groep, meestal goed voor ons was. We kozen ervoor ons aan te passen aan het algemeen belang, want dat werkte voor ons.

Blz. 91

13) Onze persoonlijke ervaringen tijdens het gebruik verschilden van lid tot lid. Als groep vonden we echter veel gemeenschappelijk thema's in onze verslaving. Eén van deze gedeelde symptomen was onze behoefte om zelfvoorziening te bewijzen. We overtuigden onszelf dat we het alleen konden en gingen op die basis verder. De resultaten waren rampzalig en uiteindelijk moesten we allemaal toegeven dat onze zelfvoorziening een leugen was. We ontdekten dat we ons gebruik niet langer konden beheersen, noch konden we ons eigen leven beheren. Deze overgave was het startpunt van ons herstel en is een primair punt van eenheid voor het Fellowship.

24) Niet alleen zijn deze thema's gemeenschappelijk in onze verslaving, maar we merken dat we in herstel ook veel gemeen hebben. We delen een gemeenschappelijk verlangen om clean te blijven. Ieder van ons heeft geleerd afhankelijk te zijn van een Macht die groter is dan wijzelf, die onze bron van kracht is. Ons doel is om de boodschap over te brengen naar de verslaafde die nog steeds lijdt. We hebben onze Tradities, de regels die ons tegen onszelf beschermen. We delen veel dingen en elk is een punt van eenheid voor ons.

Blz. 91 regel 32 t/m blz. 93 regel 7

32) Eenheid is een realiteit in Narcotics Anonymous. Dit wil niet zeggen dat we onze meningsverschillen en conflicten niet hebben: die hebben we wel. Wanneer mensen samenkomen, zijn er verschillen van mening en indrukken. ((However, when the chips are down, we pull together)). We hebben dit keer op keer gezien, in tijden van crisis of problemen, zetten we onze verschillen opzij en werkten we voor het algemeen belang. Hoe vaak hebben we twee leden, die meestal niet zo goed met elkaar kunnen, zien samenwerken met de nieuwkomers? Hoe vaak hebben we een groep simpele taken zien doen om de huur van de meetingruimte te betalen? Hoe vaak hebben we leden honderden kilometers zien rijden om een nieuwe groep te steunen/helpen? Deze activiteiten zijn van alledag in ons Fellowship. Dat moet zo zijn, want zonder NA zouden enkelen van ons het overleefd hebben en minder nog zouden herstel hebben gevonden.

Traditie Twee

“Voor onze groep is er slechts één ultieme autoriteit – een liefhebbende God zoals hij zich kan uitdrukken/manifesteren in ons groepsgeweten/groupConscience, onze leiders zijn slecht dienaren die vertrouwen genieten, zij regeren niet.”

14) In NA is het van groot belang om onszelf tegen onszelf te beschermen. Onze Tweede Traditie is hier nog een voorbeeld van. Van nature lijken we eigenzinnige, egocentrische mensen te zijn die zelfbevrediging zoeken op het gebied van geld, macht en seks. Een belangrijk onderdeel van ons herstel, is leren hoe we met deze drang/driften moeten leven: hoe we onze misleidende instincten opnieuw kunnen afstemmen, hoe we kunnen stoppen met het handelen vanuit onze waanzin, hoe we onze zelfvernietigende mechanismen kunnen ontwapenen en hoe we onze energieën opnieuw kunnen richten op constructieve doeleinden. Met andere woorden: we moeten ons ‘sterf programma’ vervangen door een ‘levend programma’. Al vroeg in ons herstel kwamen we erachter dat we het behoorlijk slecht hebben gedaan met/in ons leven. Eén van onze gezegden is ‘onze beste ideeën hebben ons hier gebracht’. Dit lijkt toepasselijk als we terugkijken en zien hoe vaak onze doelen en plannen ons in de problemen hebben gebracht, ondanks hun oorspronkelijke bedoeling. We waren machteloos over onze verslavingen en konden onze eigen levens niet hanteren. Nu merken we dat we samenkomen in NA, allemaal wanbeheerders, geen van ons in staat is om consequent goede beslissingen te nemen. Toen we ons realiseerden dat dit verband hield met onze nieuwe groepsgerichte manier van leven, ervoeren we vaak een soort van paniekerig gevoel.

Blz. 93 regel 8 t/m blz. 94 regel 2

8) Op dit punt komen onze oldtimers meestal naar voren om ons gerust te stellen. “Maak je geen zorgen. God zorgt voor dwazen en verslaafden. Dit is een spiritueel programma en Hij laat ons het niet verpesten”, zeggen ze. Ze leggen verder uit dat we in NA vertrouwen op een liefhebbende God, terwijl Hij zich uit in ons groepsgeweten/groupconscience en dat we niet vertrouwen op persoonlijke meningen of ego. Bij het uitvoeren van de Stappen, moeten we afhankelijk worden van een Macht die groter is dan wijzelf. We zetten deze relatie voort en gebruiken deze voor onze groepsdoeleinden. Als we allemaal onze wil en ons leven overdragen aan Zijn zorg en proberen Zijn wil te doen, zal Hij zich op groepsniveau uitdrukken. Wanneer een beslissing voor een groep moet worden genomen, moet elk lid de tijd nemen om te mediteren over wat het meest gunstig is voor ons gemeenschappelijk welzijn. Als we dit doen, zullen de resultaten echt een uitdrukking zijn van het spirituele concept van onze groep.

23) We weten dat dit een feit is voor ons Fellowship, maar soms zijn we in de war als het lijkt dat onze beslissingen niet zo goed werken. We vergeten dat we niet perfect zijn en dat we alleen spirituele vooruitgang ervaren. Wanneer persoonlijkheden en zelfwil onze inspanningen binnensluipen, lijden de resultaten. We moeten er voortdurend voor waken dat onze beslissingen echt een uitdrukking van Gods wil zijn. Er is vaak een groot verschil tussen groepsgeweten/groupconscience en de mening van de groep, krachtige persoonlijkheden of populariteit. Sommige van onze meest pijnlijke groeipijnen zijn het gevolg, van beslissingen

die zijn genomen in de naam van het “groepsgeweten”/”groupprocedure”. Onze ervaring heeft aangetoond dat er niets spiritueels was (geweest) aan sommige van onze beslissingen.

Blz. 94 regel 3 t/m **Blz. 94 regel 29**

3) “We namen een groepsgeweten/groupprocedure en besloten dat... “ Wacht eens even! We nemen geen groepsgeweten/groupprocedure, we stemmen. De ene groep besloot dat leden afgestudeerd moeten zijn aan een specifiek behandelingsprogramma, een andere vond dat alleen heroïneverslaafden aanwezig moesten zijn, een andere groep accepteerde alleen Christenen. Weer een andere besloot dat bewoners van een safehouse konden deelnemen als ze beloofden niet te praten. Een andere groep liet anderen alleen deel uitmaken van hun groep als ze zouden bijdragen eraan. Een andere besloot zijn medewerkers te betalen. Eén groep beloofde dat iedereen die hun meetings bijwoonde, een baan zou kunnen krijgen bij een lokaal counselingcentrum etc. We hebben veel slechte beslissingen genomen en ze als groepsgeweten/groupprocedure afgedaan. Dit baart velen van ons zorgen. Hoe kunnen we echt zien of onze beslissingen echt groepsgeweten/groupprocedure zijn of niet en hoe voorkomen we pijnlijke fouten?

19) Er is één waarheid die ons helpt te leiden. Echte spirituele principes zijn nooit in conflict: ze vullen elkaar altijd aan. Het ware spirituele geweten van een groep zal nooit in tegenspraak zijn met onze andere spirituele principes. Wanneer we geconfronteerd worden met een groepsbeslissing, proberen we eerst persoonlijkheden, veroordelen en egocentrisme te elimineren. Vervolgens herzien we onze beslissingen om ervoor te zorgen dat ze geen van onze Twaalf Tradities schenden. Als we onze beslissing opnieuw bekijken en proberen deze op te lossen. Deze aanpak is niet waterdicht, maar het heeft wel vaak geholpen om problemen te voorkomen.

Blz. 94 regel 30 t/m **Blz. 95 regel 16**

30) De Tweede Traditie betreft ook de aard van leiderschap in NA. We hebben gezien dat we proberen autoriteit te laten rusten in het spirituele geweten van de groep. In lijn hiermee/in overeenstemming hiermee proberen we autoritair leiderschap te voorkomen. We hebben geleerd dat voor ons Fellowship, leiderschap door voorbeeld en onbaatzuchtige dienstverlening werkt en dat leiding en manipulatie niet werkt. De manier waarop we onze vertrouwde dienaren aanwijzen, verzekert dit. We kiezen ervoor (om) geen presidenten, meesters, voorzitters of directeuren te hebben. In plaats daarvan hebben we secretarissen, penningmeesters en vertegenwoordigers. Deze titels impliceren op zichzelf service in plaats van controle.

Onze ervaring leert dat, als een groep een verlengstuk wordt van de persoonlijkheid van een leider of een bepaald lid, deze zijn effectiviteit verliest. Nieuwkomers blijven niet en leden komen niet meer. De groep moet dan veranderen of sterven. Dit is soms een moeilijk en pijnlijk proces. Degenen die blijven, groeien door de ervaring, maar wat gebeurt er met degenen die vertrekken? Een sfeer van herstel in onze groepen is één van onze meest waardevolle pluspunten: we moeten het zorgvuldig bewaken, anders verliezen we het aan politiek en persoonlijkheden.

17) Degenen onder ons die al lange tijd betrokken zijn in service of bij het starten van een groep en het openhouden van de deuren in de eerdere moeilijke dagen, hebben soms moeite om de teugels los te laten. Soms staan onze ego's in de weg, soms ongegronde angsten en soms de groep. De meesten van ons komen met een slecht zelfbeeld en een lage eigenwaarde. Met de tijd en enkele successen te ontwikkelen. We genieten van deze gevoelens, want ze zijn gezond voor ons. We houden van erkenning en aandacht en vaak verdienen we dat ook. Dit loopt echter soms uit de hand. We beginnen deze dingen als doelen op zichzelf na te streven en komen in moeilijkheden. Met meer tijd en volwassenheid groeien we in nederigheid en leren we op een meer realistische en spirituele manier met deze nieuwe gevoelens omgaan. Een andere situatie die ons vaak problemen oplevert, is angst. We zijn soms bang dat er niemand anders is die de groep zo goed kan dienen als wij. We zijn bang dat, als we de verantwoordelijkheid overdragen aan nieuwe leden, er iets vreselijks gaat gebeuren. Misschien hebben we zonder succes zelfs als eerder geprobeerd anderen erbij te betrekken. Het maakt niet uit. Wanneer we niet de kans willen nemen om de groep op zichzelf te laten groeien of wanneer we bang worden voor verandering, spelen we God. Onze vrienden kunnen ons vertellen om los te laten en de Derde Stap te werken, maar soms zijn we doof voor hun liefde. In deze gevallen moeten wij zelf gaan groeien. Maar nogmaals, hoe zit het met degenen die we verliezen in het proces? Nog een andere situatie die leiderschapsproblemen veroorzaakt, is wanneer seniorleden zich in machtposities storten. Soms is een groep of een deel van een groep bang om hun leiders elegant te laten aftreden. De leden stellen keer op keer dezelfde leiders op: eisen dat ze presteren, eisen dat ze de zitplaats regeren. In deze gevallen is verandering vooral moeilijk, omdat het lijkt dat alleen een crisis het werk zal doen. Meestal moet de leider zelf weigeren te dienen. Dit druist in tegen het feit dat ons is verteld nooit een NA-verzoek te weigeren en dit is een waardevol onderdeel van ons programma geweest. Weigeren om te leiden, omdat het niet het beste is voor de groep, vereist veel volwassenheid en nederigheid.

23) De meesten die betrokken zijn bij service krijgen vroeg of laat met deze problemen te maken. Eerst weten ze het niet/Eerst zijn ze zich er niet van bewust. Ze gaan door op goede gevoelens, de bekendheid en de aandacht. Na een tijdje kunnen ze gemengde gevoelens krijgen. Een deel van hen geniet van de schijnwerpers, terwijl een ander deel zich erg ongemakkelijk voelt, omdat ze weten dat ze gewoon een member zijn. Deze periode wordt vaak gevolgd door een periode waarin ze hun leiderschap en waarde voor de groep ontkennen. Uiteindelijk en dankbaar vinden ze een mate van nederigheid waardoor ze zichzelf en hun plaats in het Fellowship kunnen accepteren. Ze accepteren dat ze echt slechts een deel zijn van een groter geheel, dat ze op zichzelf niet onmisbaar of vervangbaar zijn. Daarnaast accepteren ze ook dat ze speciale en waardevolle ervaringen hebben die de groep ten goede kunnen komen. Ze worden een hulpmiddel voor de groep, ze proberen de groep niet te beheersen om zich niet te onderscheiden. Het is op dit moment dat hun lange tijd van service doen, echt het meest bijdraagt. Ze moedigen ons aan, inspireren ons en leren ons door voorbeeld. Ook al is hun service minder dramatisch dan toen hun groep worstelde om te overleven, ze bieden een basis van stabiliteit, kracht en ervaring waarop ons Fellowship kan groeien.

Traditie Drie

“Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen om te stoppen met gebruiken”

Blz. 97 regel 12 t/m Blz. 98 regel 22

12) Deze Traditie is erg belangrijk voor zowel het individu als de groep. Het houdt rechtstreeks verband met veel van de basisideeën van ons programma. Verlangen is het sleutelwoord in deze Traditie en verlangen is de basis van ons herstel. In ons verhaal en in onze ervaring om de boodschap van herstel over te dragen aan de verslaafde die nog steeds lijdt, is er steeds weer een pijnlijk feit in het leven naar voren gekomen. Een verslaafde die niet wil stoppen met gebruiken, zal niet stoppen met gebruiken. Ze kunnen worden geanalyseerd, begeleid, gemotiveerd, voor worden gebeden, bedreigd, geslagen, opgesloten of wat dan ook, maar ze zullen niet stoppen met gebruiken totdat ze dat willen. Het enige wat we van onze leden vragen, is dat ze dit verlangen hebben. Zonder dat zijn ze gedoemd/ten dode opgeschreven, maar met het verlangen zijn er wonderen gebeurd.

25) Dit is ons enige vereiste, en terecht. Verslaving maakt geen onderscheid, waarom zou herstel dat wel doen? Onze ziekte herkent ras, religie, geslacht, leeftijd, beroep, economie of andere lijnen die mensen trekken om zichzelf te scheiden, niet. ‘Een verslaafde is een man of vrouw wiens leven wordt beheerst door drugs’. De nieuwkomer is het levensbloed van NA en als iemand bij ons komt om hulp te vragen, verwelkomen we ze met open armen. Het maakt ons niet uit wie of wat ze zijn of zelfs wat ze hebben gebruikt. Zolang ze willen stoppen met gebruiken, is er een plaats voor hen in NA en deze Traditie garandeert hen die plaats. Elk clean lid van NA had kunnen worden afgewezen door één of andere lidmaatschapsvereiste. Velen van ons zouden vandaag niet leven als we geen programma hadden gevonden dat ons accepteerde toen we hulp wilden. We zijn oorspronkelijk om veel redenen naar dit Programma gekomen, maar degenen onder ons die zijn gebleven, hebben dat om dezelfde reden gedaan: de wens om te stoppen met gebruiken. Velen van ons wisten niet eens dat verslaving een probleem was. Velen van ons konden een leven zonder drugs niet voorstellen, laat staan dat ze het wilden. Velen van ons hadden het punt bereikt waarop we voelden dat we geen hoop meer hadden, we wilden alleen een kleine opluchting. Pas nadat we naar NA kwamen, kwamen we erachter dat we een ziekte hadden en dat herstel voor ons mogelijk was. Het lidmaatschap van NA is niet automatisch wanneer iemand binnenkomt, het is ook niet automatisch wanneer de nieuwkomer wil stoppen met gebruiken. De beslissing om deel uit te maken van ons Fellowship ligt bij het individu. Elke verslaafde die niet meer wil gebruiken, kan lid worden van NA.

Blz. 98 regel 23 t/m blz. 100 regel 1 (Einde Traditie)

23) Wij zijn Narcotics Anonymous en ons probleem is verslaving, andere fellowships behandelen andere problemen. De meeste nieuwkomers worden naar het fellowship geleid die het beste bij hun behoeften past. Individuen komen met problemen die zich op verschillende manieren uiten. Ze passen niet duidelijk in ons fellowship. Veel van deze mensen worden waardevolle en actieve leden van verschillende fellowships, terwijl anderen het fellowship uitkiezen waarbij ze zich het prettigst voelen. Ons hoofddoel is om de boodschap over te brengen aan de verslaafde die nog steeds lijdt, waar ze herstel vinden, is

niet onze eerste zorg. We kennen leden met een geschiedenis van drugsmisbruik die herstel hebben gevonden in andere fellowships. We steunen deze leden en zijn blij voor hun herstel/genieten van hun herstel, een verslaafde die waar dan ook de vrijheid en herstel heeft gevonden, is een vriend van ons. Hoewel we ze zouden verwelkomen in onze groepen, zoeken we ze niet op en dwingen we ze niet om zich bij NA aan te sluiten. Dit zou niet in overeenstemming zijn met onze spirituele doelen.

Blz. 99

6) De Twaalf Stap Fellowships concurreren niet. We steunen elkaar wederzijds en werken samen voor het gemeenschappelijk welzijn. Voor ons is herstel belangrijker dan lidmaatschap. Sommige nieuwkomers lijken echter moeite te hebben om een fellowship of fellowships te vinden waar ze in passen. We moedigen hen aan om rond te kijken, verschillende meetings bij te wonen en uit te zoeken waar ze zich het meest/volledig identificeren. Ze kunnen zich afvragen: waar hoor ik over problemen die het meest op mijn problemen lijken? Waar zijn er leden die het soort leven leiden dat ik zou willen leiden? Waar voel ik me het meest op mijn gemak?

We hebben ook leden ontmoet die niet zeker weten waar ze echt thuishoren. We stellen voor dat ze zichzelf drie vragen stellen:

1. Welke boodschap draag je? (wat is de aard van je herstel en waar ben je van hersteld?)
2. Aan wie probeer je deze boodschap over te brengen?
3. Waar probeer je deze boodschap over te brengen?

We stellen voor dat de antwoorden op deze drie vragen niet in strijd zijn: we kunnen niets weggeven wat we niet hebben. We kunnen geen enkele boodschap overbrengen die niet echt van ons is.

25) De keuze van lidmaatschap ligt bij het individu. We voelen dat de ideale staat voor ons Fellowship bestaat wanneer een verslaafde open en vrij naar een NA meeting kan komen; waar en wanneer ze maar willen en net zo vrij kunnen vertrekken als ze willen. We beseffen dat we niet kunnen doen om een verslaafde te laten stoppen met gebruiken. We hebben echter geleerd dat herstel een realiteit is en dat het leven zonder drugs beter is dan we ons ooit hadden voorgesteld. We openen onze deuren voor verslaafden in de hoop dat ze kunnen vinden wat wij hebben gevonden; maar wetende dat alleen degenen die niet meer willen gebruiken en willen wat wij te bieden hebben, zich bij ons zullen voegen/mee zullen gaan in onze nieuwe manier van leven.

Traditie Vier

“Elke groep moet autonoom zijn, behalve in aangelegenheden die effect (kan) hebben op andere groepen of NA als geheel.”

Pag. 100 regel 2 t/m pag. 101 regel 10

2) De autonomie van onze groepen is één van onze kostbaarste bezittingen. Dit klinkt geweldig, maar wat betekent het? Wat moet autonoom zijn? ***websters***. Het woordenboek definieert autonoom als “het hebben van het recht of de macht van zelfbestuur”, “ondernomen of uitgevoerd worden zonder externe controle”, “bestaand of in staat zijn om onafhankelijk te bestaan”, “antwoorden reageren of zich onafhankelijk van het geheel ontwikkelen”. Autonomie voor ons is al deze dingen en meer. Onze groepen zijn echt zelfbesturend en niet onderworpen aan externe controle. Elke groep kan op zichzelf staan als het moet. Elke groep heeft op eigen kracht moeten groeien en op eigen benen moeten staan. Je zou je kunnen afvragen: is dit echt waar, zijn we echt autonoom, hoe zit het met onze service comités, onze kantoren, onze activiteiten, onze hotlines en alle andere dingen die in NA gebeuren? Het antwoord is natuurlijk dat deze dingen geen NA zijn. Het zijn diensten die we kunnen gebruiken om ons te helpen bij ons herstel en om het hoofddoel van onze groepen te bevorderen. Narcotics Anonymous is een Fellowship van mannen en vrouwen, verslaafden, die elkaar in groepen ontmoeten en een bepaalde reeks spirituele principes gebruiken om vrijheid van verslaving en een nieuwe manier van leven te vinden. Al het andere is geen NA. De andere dingen die we noemden, zijn het resultaat van leden die er genoeg om geven om hun hand uit te steken en hun hulp en ervaring aan te bieden, zodat onze weg gemakkelijker kan worden.

Of we ervoor kiezen om deze diensten al dan niet te gebruiken ten voordele van een groep is aan ons, ze worden niet door onze strot geduwd. Sommigen hebben hier aanstoot aan genomen, ze zeggen dat toen ze begonnen, hen werd verteld dat ze hun groep moesten registreren. Dit is misschien waar, maar er zijn veel groepen die zich nooit hebben geregistreerd. We vragen groepen zich te registreren, omdat we ze niet kunnen herkennen, tenzij we weten dat ze bestaan. Zodra een groep zich registreert, krijgen ze een startpakket toegestuurd. Deze bevat veel suggesties en is één van de manieren waarop we onze ervaring delen om de groep te helpen. Of ze onze suggestie accepteren of niet, is hun beslissing. In dit startpakket staat dat we ons aan de Twaalf Tradities moeten houden om onszelf Narcotics Anonymous te kunnen noemen. Dat is ook waar, maar deze Tradities maken deel uit van de reeks spirituele principes die NA zijn. Zonder de Tradities bestaat NA niet. Het is echt aan de groep, uiteindelijk moeten ze zelf kiezen. Ze zijn autonoom.

Blz. 101 regel 11 t/m Blz. 102 (Einde Traditie)

11) Maar we zeiden dat autonomie voor NA meer was dan dit en dat is het ook. Voor ons is autonomie in Narcotics Anonymous ook creatieve vrijheid. Het geeft onze groepen de vrijheid om zelfstandig te handelen om hun sfeer van herstel te creëren, om hun leden te dienen en om hun hoofddoel te bereiken. Het is dit aspect van autonomie dat het tot één van onze meest kostbare principes maakt. Waarom bewaken we onze autonomie erg zorgvuldig.

19) We zijn autonoom: en uit wat we hebben gezegd, lijkt het erop dat wij, in onze groepen, kunnen doen wat we besluiten te doen, ongeacht wat iemand zegt. Nou, ja en nee. Elke groep heeft volledige vrijheid, behalve wanneer hun acties een bedreiging vormen voor andere groepen en de rest van NA. Dit is de andere helft van Traditie Vier en de manier waarop we onze autonomie gebruiken, is net zo belangrijk als autonomie zelf. Net als het geweten van een groep, kan autonomie een tweesnijdend zwaard zijn. In het verleden is groepsautonomie gebruikt om de schending van andere Tradities te rechtvaardigen. Dit mag nooit gebeuren, omdat, zoals we hebben gezegd, spirituele principes nooit in strijd zijn met andere spirituele principes. Als er een conflict of tegenstrijdigheid bestaat, betekent dit dat we ergens op de één of andere manier zijn weggeleden van de ware principes.

34) Wanneer we onze autonomie gebruiken voor het welzijn van onze groep, moeten we oppassen dat onze acties andere groepen of NA als geheel niet schaden. Opnieuw krijgen we een simpele vuistregel. Als we controleren of onze acties duidelijk binnen de grenzen van onze Tradities vallen, als we niemand anders vertegenwoordigen dan onszelf, als we andere groepen niet dicteren of iets opdringen en als we de tijd nemen om van tevoren na te denken over de gevolgen van onze acties, dan komt alles goed.

Traditie Vijf

“Elke groep heeft maar één hoofddoel: de boodschap uitdragen/overbrengen/overdragen naar de verslaafde die nog (steeds) lijdt.”

Blz. 102 regel 10 t/m Blz. 103 (Einde Traditie)

10) “Bedoel je te zeggen dat ons hoofddoel is om de boodschap* over te brengen? Ik dacht dat we hier waren om clean te worden? Ik dacht dat ons hoofddoel was om te herstellen van drugsverslaving?” Voor het individu is dit zeker waar, onze leden zijn hier om vrijheid van verslaving en een nieuwe manier van leven te vinden. Groepen zijn echter niet verslaafd en herstellen niet. Al onze groepen kunnen het zaadje van herstel planten en verslaafden samenbrengen, zodat de magie van empathie, eerlijkheid, zorgzaamheid, delen en service zijn ding kan doen. Het doel van deze Traditie is ervoor te zorgen dat deze sfeer van herstel behouden blijft. Dit kan alleen door onze groepen nieuwkomer- en servicegericht te houden. Het feit dat we van alle groepen verlangen dat ze zich concentreren op het uitdragen* van de boodschap, zorgt voor consistentie. Een verslaafde kan op ons rekenen als ze hulp willen. Eenheid van actie en een gemeenschappelijk doel, maken mogelijk wat voor ons onmogelijk leek : herstel.

26) De Twaalfde Stap van ons persoonlijke programma zegt ook dat we de boodschap moeten *overbrengen naar de verslaafde die nog (steeds) lijdt. Dit is geen toeval. Samenwerken met andere is één van onze krachtigste tools. “De therapeutische waarde van de ene verslaafde die de andere helpt, is ongeëvenaard.” Voor de nieuwkomer is dit hoe ze NA ontdekken/hoe ze van NA te weten komen en hoe ze clean blijven, en voor de leden bevestigt en verduidelijkt dit wat ze hebben geleerd. De groep is het meest perfecte voertuig die we hebben om de

boodschap over te *brengen aan de verslaafde die nog (steeds) lijdt. Wanneer een lid de boodschap uitdraagt, is hij enigszins gebonden aan zijn interpretatie en persoonlijkheid. Het probleem met literatuur is taal: de gevoelens, de intensiteit en de sterke punten gaan soms verloren. In onze groepen, met alle persoonlijkheden, is de boodschap een terugkerend thema: een onderliggende realiteit.

Blz. 103

10) Wat zou er gebeuren als onze groepen andere hoofddoelen hadden? We zijn van mening dat onze boodschap zou worden afgezwakt en vervolgens verloren zou gaan. Als we ons zouden concentreren op het verdienen van geld, zouden velen rijk kunnen worden. Als we een sociale club waren, zouden we veel vrienden en geliefden vinden. Als we ons zouden specialiseren in het onderwijs, zou het veel slimme verslaafden tot gevolg hebben/zou het resultaat zijn: veel slimme verslaafden. Als onze specialiteit medische hulp was, zouden velen gezond worden. Als ons groepsdoel iets anders was dan het *overbrengen van de boodschap, zouden velen sterven en zouden weinigen herstel vinden.

18) Wat is onze boodschap? We horen dat deze vraag op veel manieren wordt beantwoord. In onze groepen delen we onze ervaring, kracht en hoop. Dit is onze boodschap, dat een verslaafde, elke verslaafde, kan stoppen met het gebruik van drugs, het verlangen om opnieuw te gebruiken kwijt kan raken en een nieuwe manier van leven vindt. Hun boodschap is hoop en de belofte van vrijheid. Uiteindelijk kan ons hoofddoel alleen zijn deze boodschap over te brengen/uit te dragen aan de verslaafde die nog steeds lijdt, omdat dit alles is wat we te geven hebben.

Traditie Zes

“Een NA groep behoort nooit de NA naam aan te bevelen, te financieren of de naam te verlenen aan een gerelateerde faciliteit of andere onderneming. Anders zouden geld-, eigendoms- of prestige problemen ons van ons hoofddoel afleiden.”

Blz. 103 regel 26 t/m Blz. 104 regel 30

26) Onze Vijfde Traditie definieert ons hoofddoel en onze Zesde Traditie vertelt ons enkele dingen die we moeten doen om dit spirituele doel te behouden en te beschermen. Deze Traditie vertelt ons dat we nooit een NA naam mogen aanbevelen, financieren of verlenen aan een externe onderneming. En dan worden we precies gewaarschuwd voor wat er kan gebeuren als we dit advies negeren. Deze Traditie is de basis voor ons beleid van niet-aangesloten zijn en is uiterst belangrijk voor de voortzetting en groei van NA. Helaas is deze Traditie ook een punt van onenigheid/geschil geweest binnen ons Fellowship.

Blz. 104

8) Laten we eens beter kijken naar wat deze Traditie werkelijk zegt. Het eerste wat een groep nooit mag is aanbevelen. Aanbevelen is het goedkeuren, bekrachtigen en adviseren. Aanbevelingen kunnen direct of verborgen/indirect zijn. We zien elke dag rechtstreekse aanbevelingen in TV-reclames. Directe aanbevelingen kunnen ook schriftelijk zijn en

verschijnen vaak in voorstellen en promotiemateriaal. Een directe aanbeveling wordt vaak gebruikt om iemand over te halen iets te doen. Een verborgen/indirecte aanbeveling wordt niet aangegeven/vermeld. Hoewel we het meestal niet als zodanig herkennen, komen verborgen/indirecte aanbevelingen voor in onze verhalen. We zeggen: “De grote kinderen gebruikten het en als zij het gebruikten, moest het wel goed zijn”. Het volgende dat we nooit zouden moeten doen, is financieren. Dit is duidelijker: financieren betekent geld verstrekken of financieel helpen te ondersteunen. Het derde ding waartegen gewaarschuwd wordt, is het verlenen van de NA naam. Dit betekent de naam Narcotics Anonymous gebruiken voor iets wat geen Narcotics Anonymous is. Het betekent ook dat een buitenstaander onze naam vermeldt of gebruikt voor eigen doeleinden. Verschillende keren hebben andere programma’s geprobeerd Narcotics Anonymous te gebruiken als onderdeel van hun ‘aangeboden diensten’ om een financieringsvoorstel te rechtvaardigen. Als we dit hadden toegestaan, hadden we ze onze naam laten gebruiken. Dit zijn de ‘behoort nooit’ in de Zesde Traditie.

Blz. 104 regel 31 t/m Blz. 105 regel 25

31) Deze Traditie vertelt ons ook ‘wie’. Een verwante/gerelateerde faciliteit is elke andere faciliteit of plaats waar NA leden bij betrokken zijn. Het kan een safe house zijn, een detoxcentrum, een counselingcentrum, een clubhuis of één van de dergelijke plaatsen. Vaak raken menen gemakkelijk in de war met wat NA is en wat de verwante/gerelateerde faciliteiten zijn. Safe houses die zijn gestart of gerund worden door NA leden, moeten er voor zorgen dat het verschil/onderscheid duidelijk is. Misschien bestaat de meeste verwarring wanneer het een clubhuissituatie betreft. Nieuwkomers en zelfs oudere leden identificeren het clubhuis vaak met NA en NA met het clubhuis. We moeten extra moeite doen om deze mensen te laten weten dat er een verschil is. De tweede ‘wie’ is: externe ondernemingen. Een externe onderneming is elk bureau, elke zakelijke onderneming, elke religie, elke samenleving, elke organisatie, elke niet-gerelateerde activiteit of elke gemeenschap/elk Fellowship. De meesten van ons zouden NA niet verwarren met zoiets als een specifiek religieus Fellowship, maar als het gaat om andere Twaalf-Stap-Fellowships, hebben we soms problemen. Laten we eerlijk zijn: Narcotics Anonymous is geen Alcoholics Anonymous, OverEaters Anonymous, Gamblers Anonymous, Emotional Health Anonymous, Smokers Anonymous, Parents Anonymous of elke andere Anonymous. Narcotics Anonymous is een apart en afzonderlijk Fellowship op zich.

Ons probleem is verslaving, de andere Twaalf-Stap-Fellowships zijn gespecialiseerd in andere problemen, en onze relatie met hen is er één van ‘samenwerking, niet van verbondenheid’. Het gebruik van de literatuur van een ander Fellowship tijdens onze meetings vormt een stilzwijgende goedkeuring van een externe onderneming.

Blz. 105 regel 26 t/m Blz. 106 (Einde Traditie)

26) De Zesde Traditie waarschuwt ons ook voor wat er kan gebeuren als we doen wat we nooit zouden moeten doen: “... opdat problemen van geld, eigendom of prestige ons niet afleiden van ons hoofddoel.” Als je dit snel zegt (money, property, prestige) klinkt het bijna als “geld, macht en seks”: onze oude vijanden. Als je het heel snel zegt, klinkt het misschien als “mensen, plaatsen, dingen”: onze oude wrok en fantasieën. Zelfs als je het niet snel zegt, hebben ze veel gemeen. Ze worden vaak obsessies en sluiten ons af van ons spirituele doel.

Dit zijn het soort dingen waar we mee bezig zijn en mee aan de haal gaan totdat we erdoor worden verscheurd. Voor het individu kan dit soort misbruik verwoestend zijn, maar voor de groep kan zelfs het kleinste vleugje rampzalig zijn. Als we als groep afwijken/afzien van ons hoofddoel, sterven verslaafden die mogelijk herstel hadden kunnen vinden.

Blz. 106

6) De Zesde Traditie is één van die dingen die zojuist zijn gelezen en laten we het daarbij laten. (???) Het is moeilijk te begrijpen, maar als we echt kijken, als we echt proberen het te begrijpen, verbaast het ons. We zien het gevaar van goedkeuring, financiële steun en anderen onze naam laten gebruiken: We kunnen zien hoe gemakkelijk dingen kunnen leiden tot misbruik van geld, eigendom en prestige, en we kunnen de resultaten zien van dit misbruik en het verdriet dat het kan veroorzaken.

Traditie Zeven

“Elke NA groep moet volledig zelfvoorzienend zijn en bijdragen van buitenaf afwijzen”.

Blz. 106 regel 14 t/m Blz. 107 regel 11

14) Zelfstandig zijn is een belangrijk onderdeel van onze nieuwe manier van leven. Voor het individu is dit meestal een behoorlijke verandering. In onze verslavingen waren we afhankelijk van mensen, plaatsen en dingen. Zij moesten ons ondersteunen/onderhouden en ons de dingen leveren/geven die in onszelf ontbraken. Als herstellende verslaafden merken we dat we nog steeds afhankelijk zijn, maar onze afhankelijkheid is verschoven van de dingen om ons heen naar een liefhebbende God en de innerlijke kracht die we krijgen in onze relatie met Hem. Wij, die niet als mensen konden functioneren, ontdekken nu dat alles mogelijk is voor ons. Die dromen die we lang geleden hebben opgegeven, kunnen nu werkelijkheid worden met Gods hulp. Verslaafden als groep waren en zijn nog steeds een last voor de samenleving/maatschappij. In NA proberen onze groepen verslaafden niet alleen op eigen benen te staan, maar eisen het recht om dat te doen.

28) Geld is altijd een probleem geweest voor ons. We konden nooit genoeg vinden om onze gewoonten en onze zelfbevrediging te ondersteunen. We werkten, stalen, bedrogen, smeekten en verkochten onszelf: er was nooit genoeg geld om de leegte van binnen te vullen. In ons herstel is geld vaak nog steeds een probleem: we stopten met proberen onze gewoonten te ondersteunen; we gingen aan het werk en vinden vaak onverwacht succes. We ruimen het wrak van ons verleden op en de dingen lijken voor de verandering eens mee te zitten. Financiële zekerheid kan nog steeds als water door onze vingers lopen. We moeten nog veel groeien en dit kost tijd. Gezond verstand en verantwoordelijkheid zijn dingen die de meesten van ons meestal helemaal opnieuw moeten leren. Leren leven kan veel pijn doen, maar voor de meesten van ons is het een geweldig avontuur.

Blz. 107 regel 12 t/m Blz. 108 (Einde Traditie)

12) NA heeft geld nodig om de groep te runnen. Er is huur te betalen, benodigdheden om te kopen en literatuur om voor te betalen. We laten een bakje/kopje/doosje/mandje/hoedje rondgaan om deze uitgaven te dekken en wat er nog (van) over is, gaat naar het ondersteunen van diensten en om ons hoofddoel te bevorderen. Helaas blijft er meestal weinig over nadat een groep alles heeft betaald. Soms geven leden, die het zich kunnen veroorloven, een beetje extra om te helpen. Soms komen enkelen bij elkaar en zetten ze een activiteit op om geld in te zamelen. Deze inspanningen helpen enorm en zonder deze inspanningen, zou veel van wat ons is opgedragen, ongedaan moeten worden gemaakt. NA blijft een houtje-touwtje-operatie. En hoewel het soms frustrerend is, zouden we het echt niet anders willen: we weten dat de prijs te hoog zou zijn.

25) Onze armoede op het gebied van geld, stelt ons in staat veel dichterbij ons Fellowship te zijn. We moeten allemaal de kar samen trekken en door dit samen te doen, leren we dat we echt een deel zijn van iets groters dan onszelf.

29) Ons beleid ten aanzien van geld staat duidelijk vermeld: we weigeren externe bijdragen, ons Fellowship is volledig zelfvoorzienend. We accepteren geen fondsen, geen schenkingen, geen leningen en geen giften, omdat we weten dat er niet zoiets bestaat als een free ride. Alles heeft zijn prijs, ongeacht de bedoeling. Of de prijs nu geld, beloften, concessies, speciale erkenning, goedkeuring, gunsten of iets anders is, het is gewoon te hoog voor ons. Zelfs als degenen die ons zouden helpen, geen verplichtingen konden garanderen, zouden we nog steeds niet hun hulp accepteren. De prijs zou nog steeds te hoog zijn. We brengen ook geen kosten in rekening voor onze diensten, omdat dit ons afleidt van ons spirituele doel. We kunnen het ons zelfs niet veroorloven om onze leden méér te laten bijdragen dan hun deel. Want/omdat de prijs voor ons wordt betaald binnen de groep : disunity (verdeeldheid), controverse, waanzin en dood. We zullen onze vrijheid niet meer op het spel zetten: niet veel 'een gemakkelijke, zachtere manier', nergens voor: nooit meer!

Traditie Acht

“Narcotics Anonymous moet voor altijd niet-professioneel blijven, maar onze servicecentra kunnen/mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.”

Blz. 108 regel t/m Blz. 109 regel 11

12) Sommigen hebben NA beschreven als een fellowship die bestaat uit de mislukkingen van andere programma's. dit is grotendeels waar: veel van onze leden hebben op veel andere manieren tevergeefs herstel gezocht in veel andere programma's. 'De gevangenis heeft ons helemaal niet geholpen. Geneeskunde, religie en psychiatrie leken geen antwoorden voor ons te hebben die we konden gebruiken'. We hebben zelf gezegd: "geef ons diegenen met wie je niets kunt doen, geef ons je moeilijkste gevallen. We zullen ze met open armen ontvangen". Op de één of andere manier werkt NA wanneer andere programma's en methoden zijn mislukt/hebben gefaald. Wat zegt dat over ons dat het dat zo maakt? We hebben geheime of speciale methoden. We hebben geen wondermiddelen. We hebben niet echt veel van de dingen die anderen aanbieden aan verslaafden. Wat is er met NA dat ons het meest verspreide en succesvolle programma voor verslaafden ter wereld/wereldwijd maakt?

Misschien is het iets eenvoudigs. Misschien is het, omdat we deze dingen niet hebben, dat we kunnen slagen waar anderen hebben gefaald. Wat hebben we? We hebben onze stappen, we hebben levendigheid, wij begrijpen en geven om en we zijn gemotiveerd, we hebben elkaar.

Blz. 109

1) De basis van ons programma is de Twaalf Stappen. We hebben deze stappen verkregen van Alcoholics Anonymous, die ze waardig genoeg achtten om vrijelijk te delen. AA verkreeg de stappen uit verschillende bronnen. De Stappen zijn gebaseerd op spirituele principes die al eeuwen bekend zijn en worden gevolgd. De meeste religieuze of spirituele ordes gebruiken op één of andere manier dezelfde principes. Deze principes zijn zeker niet uniek voor ons, maar het zijn spirituele principes en dat maakt ze bijzonder. Spirituele principes zijn fundamentele waarheden die niet veranderen met tijd of plaats, ze werken gewoon in alle gevallen.

Blz. 109 regel 12 t/m Blz. 110 regel 3

12) Dit programma wordt een 'hip pocket' programma genoemd. We hebben geen uitrusting of speciale voorzieningen nodig. Er is geen speciale training nodig om dit programma te laten werken. We dragen dit programma overal met ons mee naartoe. We brengen onze boodschap over aan de verslaafde, waar hij ook is en wanneer hij er klaar voor is. Dit programma past bij iedere verslaafde, omdat de verslaafde leert om onze stappen op zijn eigen manier toe te passen in zijn leven. Ons vermogen om altijd en overal verslaafden te bereiken is zeker een groot voordeel voor ons geweest.

21) Misschien is ons grootste pluspunt empathie, ons vermogen om ons met de nieuwkomer te identificeren en hem te begrijpen. We weten hoe het is om de gewoonte af te leren: wij zijn daar ook geweest. We weten hoe het is om zonder drugs te leven, ieder van ons heeft dit moeten doen. We kennen de prijzen van verslaving: wij allemaal hebben ze moeten betalen. We kunnen niet neerkijken op de verslaafde die bij ons komt: we zijn allemaal nieuwkomers geweest. We kunnen elkaar niet oplichten/neppen/bedriegen: we hebben alle spelletjes gespeeld. We begrijpen de verslaafde en verslaving misschien beter dan wie dan ook, dit is tenslotte het leven dat we hebben geleefd. We zorgen voor en houden van de verslaafde alsof hij onszelf is, omdat de verslaafde echt onszelf is.

33) Onze motivatie is eenvoudig: dit programma werd ons vrijelijk gegeven door verslaafden die erom gaven. Wij doen alleen hetzelfde. We hebben geleerd dat "we alleen kunnen behouden wat we hebben door het weg te geven". We weten dat herstel een kwestie van leven en dood is voor de nieuwkomer en voor onszelf.

Blz. 110 regel 4 t/m (Einde Traditie)

4) Dit zijn de dingen die we zijn en hoe ons programma werkt, ze zijn een realiteit voor ons. We hebben onze Stappen, we hebben mobiliteit. We begrijpen het en geven er echt om en we zijn gemotiveerd door te overleven. Al deze zaken zijn in tegenspraak met traditionele herstelbenaderingen en met professionaliteit. De professional heeft geen plaats in ons Fellowship; onze aard verbiedt dit. Professionaliteit als zodanig is niet het probleem. We herkennen en bewonderen de professional en zijn sfeer. Veel van onze leden zijn buiten het

Fellowship, zelfstandige professionals geworden. Het is alleen zo dat er geen plaats is voor professionaliteit in NA. Voor ons doel hebben we geleerd dat de therapeutische waarde van de ene verslaafde die de andere helpt, werkelijk ongeëvenaard is.

17) Ons hoofddoel is om de boodschap over te brengen naar de verslaafde die nog steeds lijdt. We doen ons best en soms hebben we wat hulp nodig. Vrijwilligerswerk is de ruggengraat van onze dienstverlening, maar vrijwilligers werken alleen naar beste kunnen en alleen wanneer het hen uitkomt. Voor sommige van onze diensten zijn vaardigheden of capaciteiten vereist die we niet als vrijwilligers kunnen leveren. De meesten van ons hebben de opleiding of de extra tijd die nodig is om deze functies te vervullen. Onze Achtste Traditie erkent dit ook en vertelt ons dat we in onze servicecentra beroepskrachten kunnen/mogen aannemen. Zonder hun hulp kunnen we mogelijk niet reageren op veel van degenen die contact met ons opnemen voor hulp.

Traditie Negen

“NA, als zodanig, zou nooit georganiseerd moeten zijn, maar we kunnen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoording schuldig zijn aan degenen die ze dienen.”

Blz 110 regel t/m Blz. 111 regel 20

1) Deze Traditie definieert de manier waarop we ons Fellowship leiden. Er is veel verwarring ontstaan door verkeerde interpretaties van onze Negende Traditie. Onze leden zijn verslaafden die net meer willen gebruiken, die willen wat we te bieden hebben en die ervoor hebben gekozen om zich bij ons aan te sluiten. Onze meetings zijn een samenkomst van leden, met als doel clean te blijven. Onze principes zijn de Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities.

8) Een ander punt van verwarring is de term georganiseerd, die verschillende betekenissen heeft. Onze Stappen en Tradities zijn gelijk/onveranderlijk/consistent en in een specifieke volgorde geplaatst. Ze zijn genummerd: ze zijn niet willekeurig en ongestructureerd. Ze zijn zeker georganiseerd, maar dit is niet de organisatie van onze Negende Traditie. In het kader van deze Traditie betekent georganiseerd een administratieve structuur en dat impliceert beheer en controle. Op basis hiervan is de betekenis van Traditie Negen duidelijk. NA mag nooit worden geleid door bureaucratie of management, noch worden gecontroleerd door individuen binnen een administratieve structuur. Als we dit zouden toestaan, zou NA zeker het beste wat het te bieden heeft, verliezen en stikken in /door onze waanzin.

Blz. 111 regel 21 t/m (Einde Traditie)

21) Zelfs zonder deze Traditie zou een organisatie als deze in strijd zijn met onze spirituele principes. Een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten manifesteert, zou geen plaats vinden binnen een administratieve structuur. Hoe kan een dienaar, die vertrouwen geniet, besturen en controleren? Service en bestuur zijn tegenstrijdig. Regering houdt controle in, maar onze leiders regeren niet. Hoe kan autonomie bestaan in een administratieve structuur? Specialisatie en professionaliteit vormen de basis van elk managementschema. Elke administratieve structuur heeft door haar aard de mogelijkheid van

autonomie geëlimineerd. Een georganiseerde NA is een tegenstrijdigheid (contradictio terminis) en elke poging om ons organisatie op te dringen, zou ons vernietigen.

34) De Negende Traditie gaat verder met het definiëren van de aard van deze dingen die we, buiten NA, kunnen doen om NA te helpen. Er staat dat we service boards/dienstraden of comités kunnen creëren die rechtstreeks verantwoording schuldig zijn aan degenen die zij dienen. Dit is de basis van onze servicestructuur, maar houd er rekening mee dat, hoewel deze dingen zijn gecreëerd om ons Fellowship te dienen, ze in feite geen deel uitmaken van Narcotics Anonymous. Onze servicestructuur bestaat uit onze groepen en hun verstand van zaken: onze area service comités, regionale service comités, WSC, WSB, of Trustees en WSO. Elk van deze is rechtstreeks verantwoording schuldig aan/via de servicestructuur, aan de leden van NA en aan een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten manifesteert/zoals Hij zich manifesteert in ons groepsgeweten.

Traditie Tien

“NA heeft geen mening over externe kwesties; vandaar dat de NA naam nooit betrokken mag worden bij publieke verdeeldheid.”

Blz. 112 regel 14 t/m Blz. 112 (Einde Traditie)

14) Om ons spirituele doel te bereiken moet Narcotics Anonymous bekend en gerespecteerd worden. Nergens is dit duidelijker dan in onze geschiedenis. NA werd opgericht in 1953. Twintig jaar lang bleef ons Fellowship klein en verborgen. In de jaren zeventig realiseerde de samenleving zich dat verslaving een wereldwijde aandoening was geworden en ging ze op zoek naar antwoorden. Daarnaast kwam er een verandering waarop mensen de verslaafde inschatten. Door deze verandering konden verslaafden openlijker hulp zoeken. NA groepen ontstonden en op veel plaatsen waar we nog nooit werden getolereerd. Herstellende verslaafden maken de weg vrij voor meer groepen en meer herstel. Tegenwoordig is NA een wereldwijd Fellowship: we zijn overal bekend en gerespecteerd.

26) Als een verslaafde nog nooit van ons heeft gehoord, kan hij ons niet opzoeken. Als degenen die met verslaafden werken, niet op de hoogte zijn van ons bestaan, kunnen ze hen niet naar ons verwijzen. Eén van de belangrijkste dingen die we kunnen doen om ons te helpen bij ons hoofddoel, is om mensen te laten weten wie, wat en waar we zijn. Als we dit doen en als onze reputatie goed is, zullen we zeker groeien. We werden naar verslaafden geleid, zodat we hen konden geven wat anderen ons gaven.

Blz. 113

4) Ons herstel spreekt voor zich. Onze Tradities beschermen ons. Onze Tiende Traditie helpt specifiek onze reputatie te beschermen. Deze Tradities zegt dat NA geen mening heeft over externe kwesties. We kiezen geen partij. We keuren geen zaken goed. We hebben geen aanbevelingen. NA neemt als fellowship niet deel aan de politiek van de samenleving. Dit zou betekenen dat er controverses zou ontstaan: het zou onze reputatie in gevaar brengen. Degenen die het met onze mening eens zijn, zouden ons kunnen prijzen voor ons standpunt, maar sommigen zullen het altijd oneens zijn. Dit zou van invloed zijn op de manier waarop ze ons zien.

14) Is het, met zo'n hoge prijs, een wonder dat we ervoor kiezen geen partij te kiezen in de problemen van de samenleving? Voor onze eigen overleving hebben we geen mening over externe kwesties: we houden onszelf apart/afzijdig, zodat we nooit zullen vergeten waarom we hier zijn en zodat anderen ons doel niet zullen verwarren.

Traditie Elf

“Ons PR-beleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promotie: we moeten altijd persoonlijke anonimiteit behouden op het vlak van pers, radio en films.”

Blz. 113 regel 19 t/m **Blz. 114 regel 21**

19) Deze Traditie gaat ook over onze relatie met degenen buiten het Fellowship. Het vertelt ons dat we ons moeten richten tot de verslaafde die nog lijdt en het vertelt ons hoe we onze inspanningen op openbaar niveau moeten uitvoeren. Dit heeft als doel het omgaan met zowel potentiële leden als de bevolking. We hebben de waarde geleerd van een voorbeeld zijn in plaats van dingen opleggen. Dit heeft voor ons gewerkt en we gebruiken dit principe wanneer we met andere verslaafden werken. Onze boodschap is het duidelijkst in ons leven. In die zin zijn wij de boodschap. Als we met een nieuwkomer werken, proberen we ze te vertellen waar we vandaan komen en wat er met ons is gebeurd. Als ze zich met ons kunnen identificeren en als ze willen wat we hen te bieden hebben, kunnen ze zich bij ons aansluiten. Dit is aantrekkingskracht. We beloven nooit iets anders dan een kans om te stoppen met gebruiken als ze dat willen. Dit is alles wat we echt te bieden hebben en een andere belofte doen, zou ons afleiden van ons hoofddoel.

Blz. 114

7) We mogen nooit een verkeerde voorstelling geven aan wat we aanbieden, ook al kunnen we daardoor misschien nog een paar verslaafden ertoe brengen onze meetings bij te wonen. Beloften doen is gemakkelijk. We kunnen een verslaafde vertellen dat we van alles bieden, behalve herstel. Verslaafden zouden massaal onze meetings bestormen: ze zouden komen voor een gratis maaltijd, huisvesting, geld, een baan, een geliefde of welke vorm van free ride dan ook. Maar hoeveel zouden willen stoppen met gebruiken en hoeveel zouden vertrekken zodra ze erachter kwamen dat we onze belofte niet zouden nakomen? Hoeveel zouden nooit terugkomen? Hoeveel zouden er sterven zonder ooit de kans te hebben gehad om herstel te vinden? Promotie vertegenwoordigt onszelf als iets wat we niet zijn. Om iets te bereiken, gebruiken we geen promotie om verslaafden aan te moedigen naar ons toe te komen en gebruiken we geen promoties om onszelf acceptabeler te maken. Onze successen spreken voor zich.

Blz. 114 regel 22 t/m **Blz. 115 (Einde Traditie)**

22) Onze Elfde Traditie vertelt ons ook dat we ook anoniem moeten blijven op het niveau van pers, radio en films. De meesten van ons interpreteren dit alsof/dat het betekent dat we onze namen of onze gezichten niet openbaar tonen als leden van NA. Wat zou er gebeuren als een lid openbaar verklaart een lid te zijn van Narcotics Anonymous en iedereen liet weten welke prachtige dingen NA voor verslaafden kan doen en later dood werd aangetroffen na een

overdosis? Wat zouden mensen, die zijn verklaring/verklondiging hadden gehoord en ook van zijn dood wisten, denken over de waarde van NA

32) Persoonlijke anonimiteit is echt veel meer/houdt meer in. Het is een punt van vrijheid en persoonlijk herstel. Geen enkel lid van NA mag zichzelf ooit in een positie plaatsen waarin ze een verklaring moeten afleggen voor NA als geheel. Geen enkel lid is NA en geen enkel lid kan voor ons spreken. We hebben geen eliteklasse of speciale leden. Ieder van ons heeft ons eigen verhaal en ons eigen herstel. Individueel zijn we machteloos, maar als Fellowship kunnen we geweldige dingen bereiken.

Traditie Twaalf

“Anonimiteit is de spirituele basis van al onze Tradities, die ons er altijd aan herinnert om principes boven/voor persoonlijkheden te plaatsen.”

Blz. 115 regel 6 t/m Blz. 116 regel 12

6) De Twaalf Tradities van Narcotics Anonymous zijn zelfs meer onderling verbonden dan onze Stappen. Ze vullen elkaar aan en zijn verbonden door het principe van anonimiteit. We hebben zo vaak ‘principes boven/voor persoonlijkheden’ gehoord, dat het een cliché is geworden, net als ‘Take it easy’ of ‘First things first’. Maar wat houdt dat in? Wat is het principe van anonimiteit?

13) Anonimiteit is de hele basis van het programma, het is echt het fundament. Om te overleven, moeten we de verschillen waar we naar leven, opzij zetten en een onderdeel worden van een groter geheel. Het ontwaken van anonimiteit in ieder van ons, vindt plaats wanneer we het uiteindelijk opgeven om ons leven te beheersen en afhankelijk beginnen te worden van een macht die groter is dan wijzelf.

19) Laten we anonimiteit onderzoeken. Het is de spirituele basis van onze Tradities. De Eerste Tradities gaat over algemeen welzijn en NA eenheid. Het plaatsen van gemeenschappelijk welzijn vóór persoonlijk welzijn in de groepsomgeving, is een directe toepassing van anonimiteit. Het ‘ik wil, ik ga en ik moet’ wordt vervangen door ‘wij’-gericht denken voor het algemeen welzijn: het resultaat is eenheid. Eenheid is het directe resultaat van het toepassen van het principe anonimiteit binnen de groep en het fellowship.

28) De Tweede Traditie spreekt over het hebben van maar één ultieme autoriteit. Geen enkel persoon (geen persoonlijkheid) heeft autoriteit. Dit is gevestigd in een liefdevolle God aan wie we onze wil en leven hebben overgedragen. De anonimiteit van de dienaar moet typerend/kenmerkend zijn voor onze leiders. Zelf zijn ze niet belangrijk: alleen de service telt.

Blz. 116

7) De Derde Traditie is een uitdrukking van anonimiteit. We definiëren onze leden niet. We staan er alleen op dat ze de wens hebben om te stoppen met gebruiken. Niets anders zou er toe moeten doen. Deze wens is de enige cruciale must in ons programma. We moeten met deze wens komen of het ontwikkelen voordat dit programma voor ons werkt.

Blz. 116 regel 13 t/m Blz. 117 regel 3

13) Anonimiteit maakt de autonomie van onze Vierde Traditie mogelijk. Zonder het principe van anonimiteit, zou elke groep zichzelf als iets anders dan de rest opstellen – iets speciaals. Onze groepen zouden met elkaar gaan strijden om leden en erkenning. Het resulterende verlies van eenheid zal NA vernietigen.

19) Onze Vijfde Traditie zegt dat elke groep maar één hoofddoel heeft. Dit gezamenlijke doel is de band die onze groepen verbindt. Onze groepen zijn niet echt anders; elk heeft hetzelfde spirituele doel en dezelfde oriëntatie. Deze anonimiteit en de anonimiteit van de groepen, maken het mogelijk dat een verslaafde op ons kan rekenen voor hulp.

25) Traditie Zes vertelt ons dat we nooit een faciliteit of externe onderneming mogen financieren, steunen of de NA naam eraan te verlenen. Deze regel schenden, zou betekenen dat we onze anonimiteit verliezen. Als anonimiteit verdwenen zou zijn, zouden persoonlijkheden het overnemen en zouden problemen met geld, eigendom of prestige ons zeker van ons hoofddoel afleiden.

31) Onze Zevende Traditie garandeert dat elk lid het recht en het voorrecht heeft om deel te nemen aan de financiële steun van Narcotics Anonymous. Ieder van ons krijgt de gelijke kans om anoniem te helpen. We verwerpen consistent bijdragen van buitenaf, ongeacht hun bron. We staan ook niet toe dat een lid meer bijdraagt dan wat passend is, dit zou het verlies van hun anonimiteit aanmoedigen.

Blz. 117 regel 4 t/m Einde Traditie

4) Met betrekking tot onze Achtste Traditie, noemen we onze leden geen 'professionals'. We proberen hen de kans te behouden om persoonlijk herstel te ervaren en te groeien. Het niet afdwingen van macht en status aan onze leden (??) is nog een andere vorm van anonimiteit.

9) De dienstraad en comités van onze Negende Traditie zijn rechtstreeks verantwoordelijk naar een liefdevolle God zoals Hij zich in ons groepsgeweten manifesteert. Ze zijn niet verantwoordelijk voor een bepaalde persoonlijkheid of een reeks aan persoonlijkheden.

13) In onze Tiende Traditie streven we ernaar de groei van machtige persoonlijkheden te beperken en de anonimiteit te waarborgen door zijn mening te hebben over externe kwesties/zaken. Als er/wanneer er controversie bestaat, kiezen mensen partij, persoonlijkheden, treden ze naar voren. Terwijl dit gebeurt, vervaagt de anonimiteit. Ook hier vinden we consistentie van handelen en op zijn eigen manier is dit ook anonimiteit.

19) In onze Elfde Traditie ontdekken we dat de manier waarop we ons verhouden tot de buitenwereld, in feite gebruik maken van persoonlijke anonimiteit. Niemand van ons wordt uitgekozen, niemand van ons vertegenwoordigt NA: dit zou betekenen dat we onze persoonlijkheden boven anderen plaatsen en dit zou een schending van anonimiteit zijn. Door aantrekking in plaats van promotie, geven we de verslaafde het recht om deel te nemen aan onze anonimiteit en om herstel te vinden.

26) Anonimiteit is overal in onze Tradities en ons Fellowship. Het is één van de basisprincipes van herstel. Het principe van anonimiteit beschermt ons tegen onze defects/tekortkomingen in persoonlijkheid en karakter. Waar anonimiteit bestaat, hebben persoonlijkheden en verschillen geen macht. Anonimiteit in actie maakt het voor persoonlijkheden onmogelijk om voor principes te komen.

HOOFDSTUK ZEVEN

HERSTEL OF TERUGVAL

Blz. 118 t/m Blz. 119. Inleiding.

Velen beschouwen voortdurende onthouding en herstel als waardevol en daarom synoniem, terwijl terugvallers een beetje opzij worden geschoven of erger nog, worden gebruikt als statistieken die op geen enkele manier een echt beeld geven van het verslavingspatroon. Wij, in het herstelprogramma van Narcotics Anonymous, hebben met enige voldoening opgemerkt dat veel van de terugvallers, wanneer ze weer actief waren in hun eerste of vervangende verslaving, veel van de vergelijkbare gedragingen die hen in het verleden kenmerkten, hebben laten vallen. Deze verandering alleen al is belangrijk voor ons. Bepaalde eerlijkheid is doorgedrongen in hun karakter. Toch zijn er anderen die compleet abtinent zijn, maar waarbij hun oneerlijkheid en zelfbedrog hen nog steeds verhinderen om volledig herstel en acceptatie in de samenleving te genieten.

Volledige en voortdurende onthouding/abstinentie is echter nog steeds de beste basis voor groei. In nauwe samenwerking en identificatie met anderen in NA groepen, worden onze kansen op herstel en volledige vrijheid, honderdvoudig vergroot in een veranderende en creatieve vorm.

Hoewel alle verslaafden in wezen hetzelfde van aard zijn, verschillen we als individuen in mate van ziekte en herstel. Er kunnen momenten zijn dat een terugval de basis legt voor volledige vrijheid. Op andere momenten kan alleen door hardnekkige en koppige eigenzinnigheid vastgehouden worden aan onthouding, wat er ook gebeurt, totdat de crisis voorbij is. Dan kan vrijheid worden bereikt. Een verslaafde, die op welke wijze dan ook zelfs maar een tijdje de behoefte of het verlangen om te gebruiken kan verliezen en de vrije keuze heeft over impulsief denken of dwangmatig handelen, heeft een keer punt bereikt dat misschien wel de doorslaggevende factor voor zijn herstel is.

Het gevoel van echte onafhankelijkheid en vrijheid staat hier soms op het spel. Het op eigen kracht doen, ons eigen leven leiden, trekt ons, maar we lijken te weten dat wat we hebben, voortkomt uit afhankelijkheid van vertrouwen op een Macht die groter is dan wij en het geven en ontvangen van hulp van anderen in daden/acties van empathie. Tijdens ons herstel zullen de oude boemannen ons vaak achtervolgen. Het leven kan weer zinloos, eentonig en saai worden. We kunnen mentaal moe worden door het herhalen van onze nieuwe ideeën en fysiek moe worden van onze nieuwe activiteiten, maar we weten dat, als we ze niet herhalen, we zeker onze oude manieren zullen hervatten/oppakken. We vermoeden dat, als we niet gebruiken wat we hebben, we zullen verliezen wat we hebben. Deze tijden zijn vaak de perioden van onze grootste groei.

Onze geest en ons lichaam lijken het allemaal zat te zijn, maar de dynamische krachten van verandering of echte ommekeer, diep van binnen, werken misschien om ons de antwoorden te geven die onze innerlijke motivaties en ons leven veranderen.

Niet kwantiteit, maar kwaliteit is het belangrijkste aspect van onthouding. Emotionele stabiliteit/balans is in werkelijkheid ons doel, niet alleen fysieke onthouding/abstinentie. Onszelf verbeteren kost moeite en aangezien er geen enkele manier ter wereld is om een nieuw idee in een gesloten geest te planten, moet op de één of andere manier een opening worden gemaakt. Omdat we dit alleen voor onszelf kunnen doen, moeten we twee van onze schijnbaar diepgewortelde vijanden herkennen: apathie en uitstel. Ons verzet tegen verandering lijkt ingebouwd en alleen één of andere kernexplosie zal enige verandering teweegbrengen of een andere actie op gang brengen. Een terugval kan voor sommigen de start van het afbraakproces betekenen. Een terugval kan het werk doen dat ons bewust maakt van de noodzaak van krachtig persoonlijk handelen.

Blz. 119 regel 1 t/m Blz. 120 regel 7

1) Voor ons betekent gebruiken, sterven. We hebben gezien dat verslaafden naar ons Fellowship kwamen, ons programma probeerden, een tijdje clean bleven, om vervolgens geleidelijk af te glijden. Ze verliezen het contact met andere herstellende verslaafden en keren uiteindelijk terug naar actieve verslaving. We hebben geleerd dat proberen niet genoeg is; we moeten het programma leven. Hoewel we niets weten over het voorkomen van verslaving, hebben we gezien dat door de vastberadenheid om clean te blijven, de Twaalf Stappen te volgen/toe te passen/te werken, dit boek te lezen en regelmatig meetings bij te wonen, we een terugval kunnen en zullen voorkomen, waardoor het herstel wordt bevorderd.

11) Velen van ons zouden nergens anders heen kunnen als we onze NA groepen en leden niet konden vertrouwen. We waren niet langer bang om om hulp te vragen. Hoe hebben we dan onze angst verloren? In het begin waren we zowel gefascineerd als geïntimideerd door het Fellowship. Niet meer comfortabel met onze gebruikende vrienden, maar ook nog niet thuis op onze meetings. In feite hebben we onze angst verloren door de ervaring van het delen. We delen onze angsten met andere verslaafden. Hoe meer we dit doen, hoe meer onze angst verdwijnt. We wennen onszelf aan om onze problemen te delen, hoe boos, bang of hopeloos we ons ook voelen. Het verbaast ons hoe vaak een andere verslaafde een vergelijkbare/soortgelijke ervaring heeft gehad. Elkaar helpen is tweerichtingsverkeer.

Blz. 120regel 8 t/m regel 35

8) Een belangrijk onderdeel van ons herstel, is de ontwikkeling van eigenwaarde/zelfvertrouwen. We hadden onze wil en ons leven overgedragen aan zoveel Machten groter dan wijzelf, dat het moeilijk was om in te zien hoe nóg een keer ook maar iets zou helpen. Velen van ons kwamen niet naar ons Fellowship met een oprecht/eerlijk verlangen om clean te blijven. Dat kwam nadat de mist was opgetrokken en nadat we ons realiseerden dat clean blijven mogelijk was. Het eerste bij/in herstel waardoor we dankbaarheid voelden, was deze heldere gemoedstoestand. We moedigen leden aan om de waarheid naar hun beste kunnen en herinnering te vertellen. Er is ons verteld dat de waarheid vertellen over ons herstel ons hoofddoel moet zijn. Dan, wat er ook gebeurt, kunnen we niet worden tegengesproken. Ons herstel begon toen we de waarheid accepteerden die een andere herstellende verslaafde met ons deelde. Zelfs als we het niet leuk vonden, konden we het vertrouwen.

22) Onze gevoelens vertrouwen en vertrouwen hebben in onze medeverslaafden in herstel, zijn processen om te leren leven. Het is de moeite waard als veel mensenhaters die hier komen, ons kunnen vertellen dat ze nu het nut ervan inzien om aardig tegen iemand te zijn, om medeleven te tonen voor iemand anders dan zichzelf. Toen we erachter kwamen dat we allemaal wel eens pijn hebben, werden we ons ervan bewust dat het oké is om pijn te hebben en fouten te maken, terwijl we

clean zijn. We raken vertrouwd met mensen die we slechts een beetje kennen, als we hun oprechte verlangen voelen om niet te gebruiken – een verlangen die we vinden in het NA Fellowship.

31) Verslaafden moeten de dingen die ze vergeten zijn, geduldig opnieuw leren en leren hoe ze moeten leven. Dit is waar Narcotics Anonymous over gaat. Het gaat over mensen die kunnen geven om een wanhopige, stervende verslaafde en die hem na afloop van tijd, ook kunnen leren hoe te zorgen voor/geven om en lief te hebben. Het is mooi/prachtig!

Blz. 121 regel 1 t/m 34

1) Tijdens herstel is het prima dat we in contact komen met onze emoties. We zullen niet flippen of onze NA fellows boos op ons laten worden. We maken uiteindelijk een honderdtachtig graden wending in groei en in het omgaan met onze emoties. Verslaving is een gevoelsziekte.

6) Herstel is meer dan alleen clean blijven. Door te leven volgens de spirituele principes die in de Stappen worden uitgezet, worden veel verslaafden die clean zijn, nuttige en productieve burgers. Op meetings zijn we er herhaaldelijk van overtuigd dat herstellende verslaafden tot de meest gevoelige, toegankelijke en liefdevolle mensen in de samenleving behoren. Voortdurend herstel vereist meer. We moeten radicaal veranderen. Als we onthouding willen voortzetten, moeten we verantwoordelijk en productief zijn, niet noodzakelijkerwijs in termen van normale definities, maar in termen van spirituele principes. We moeten groeien. De meesten van ons herstellen fysiek redelijk snel. We voelen ons beter, zien er beter uit en gedragen ons beter. De tijd die nodig is voor mentaal herstel, varieert. Sommigen van ons hebben onszelf grote schade berokkend. Anderen stellen de Vierde tot en met de Negende Stap uit, die ons helpen ons denken en onze persoonlijkheid te veranderen. Velen hebben ontdekt dat onze ziekte mentale processen heel langzaam veranderen door herhaling van het beoefenen van nieuwe onbekende principes. Sommigen van ons lijken terug te keren naar een bijna normale mentale activiteit, nadat ze een Twaalf Stappen programma hebben toegepast in het dagelijks leven. Geestelijke groei is voor de meesten van ons moeilijker. Alleen al het feit dat wij, van alle mensen, streven naar een radicale verandering, noemen velen wonderbaarlijk. Spiritualiteit als levenswijze voor een verslaafde lijkt een totale tegenstrijdigheid. Velen hebben het gevoel dat ze door middel van spiritualiteit hebben gevonden waar ze in drugs naar op zoek waren. Door de Stappen te werken, zijn we verlost van onze obsessie om te gebruiken en om deze reden dienen velen dankbaar het Fellowship. Groei betekent verandering en we vinden/voelen dat we op een spirituele basis moeten leven om te (kunnen) veranderen. Spiritueel onderhoud betekent meestal voortdurend herstel. Spiritualiteit tegenover isolement/isoleren/isolatie is als herstel tegenover verslaving.

Blz. 121 regel 35 t/m Blz. 122 regel 18

35) Van egocentrische, boze, angstige, geïsoleerde mensen worden we liefdevolle, delende, zelfverzekerde, spirituele onderdelen van een groter geheel. We veranderden van hopeloos hulpeloos in hoopvol helpen. Van leugenaars, dieven en verstotenen van de staat tot verantwoordelijke, productieve leden van de samenleving: dit zijn de thema's van karakterveranderingen plaatsvinden in Narcotics Anonymous.

Blz. 122

6) We blijven eerlijk om onszelf van schuld te bevrijden. Als we beginnen te functioneren in de samenleving, helpt onze creatieve vrijheid ons om prioriteiten te stellen en de meest basale/fundamentele dingen eerst te doen. Dagelijkse beoefeningen van het Twaalf Stappenprogramma stelt ons in staat om te veranderen van wat we waren in wat onze Hogere Macht ons wil laten worden. Geleidelijk leren we te vertrouwen op en afhankelijk zijn van onze Hogere Macht, hoe we die ook begrijpen en gaan we naar meetings zodat andere verslaafden die clean zijn,

ons spirituele begeleiding kunnen geven. In het begin worden we overweldigd door de wonderen om ons heen. We huilen gemakkelijk en vinden het veilig om te huilen, liefde te tonen en al onze emoties te delen in de sfeer van herstel die gevonden wordt op NA meetings. De Stappen worden ons kader voor dagelijkse verandering. Voortdurende onthouding vereist spirituele groei die leidt tot emotioneel herstel in onze levens.

Blz. 122 regel 19 t/m Blz. 123 regel 10

19) Elke dag dat we clean blijven door de Stappen in ons leven te beoefenen, neemt onze kans op terugval af. Ieder van ons is maar één drug verwijderd van een pijnlijke actieve verslaving, maar door ons programma te leven door regelmatig eerlijk te delen in het Fellowship van Narcotics Anonymous, vergroten we onze kansen op een onafgebroken/niet onderbroken cleantijd. Uiteindelijk worden we dankbaar voor zowel problemen als beloningen. Het leren leven met veranderingen door de principes van het programma in praktijk te brengen, wordt ons voortdurende herstel verzekerd. Vaak merken we dat, wanneer de pijn van het groeien het sterkst is, we onszelf de tijd moeten gunnen en onthouden dat het niet blijvend is. Zelfgenoegzaamheid is de vijand van leden met een aanzienlijke cleantijd. We herstellen nooit volledig. Schuld, spijt, angst, lust en trots kunnen allemaal ondraaglijk worden als we niet volledig in het programma investeren, hoeveel cleantijd we ook (mogen) hebben. Velen van ons worden clean in een beschermende atmosfeer, zoals een afkickkliniek/opvangcentrum of herstelhuis/safe house/recovery house. Bij het opnieuw betreden van de buitenwereld voelen we ons verloren, verward en kwetsbaar. Dagelijks naar meetings gaan, of vaker indien mogelijk, zal de schok van verandering verminderen. Meetings bieden gedurende deze tijd een veilige plek om met anderen te delen. Veel leden voor wie herstel een zegen is geweest, vertellen ons dat ze zelfs na jaren clean te zijn de meetings blijven bijwonen.

Blz. 123

5) Een tijdlang clean leven, levert een waardevolle ervaring op (of levert waardevolle ervaringen op), bij het werken aan het programma tijdens vele levensveranderingen. Wat we herhaaldelijk doen, vinden we gemakkelijker te doen in tijden van stress. We reageren anders op situaties na een tijd in het programma. Het wordt ons aangeraden om in het begin van ons herstel geen onnodige grote beslissingen te nemen.

Blz. 123 regel 11 t/m Blz. 124 regel 12

11) Wanneer we aan het programma werken, leven we dagelijks de Stappen. Dit geeft ons ervaring met het toepassen van spirituele principes. De ervaring die met de tijd is opgedaan, verzekert ons voortdurend herstel. We moeten gebruiken wat we leren, anders zullen we het verliezen en waarschijnlijk terugvallen, ongeacht hoe lang we clean zijn geweest.

16) We zoeken oplossingen in plaats van problemen/dilemma's. productief betekent vandaag clean, creatief en liefdevol zijn.

!8) We wilden geaccepteerd en geliefd worden. Als nieuwkomer hebben sommigen van ons dezelfde wanhopige weg van eenzaamheid en gebrek van herkenning en hoop afgelegd. We begrijpen dat nieuwkomers praten over drugs en de dingen die ze naar het Fellowship hebben gebracht, omdat we daar zelf ook zijn geweest. De meeste verslaafden kunnen deze manier van delen accepteren, zelfs in het begin. Na verloop van tijd krijgen we een nieuw gevoel van kracht dat ons in de begeleiding/leiding zal geven die we nodig hebben bij ons eigen herstel. De groep die we als onze HomeGroup kiezen, zal als een soort spirituele spaarrekening zijn. Hoe meer we erin kunnen investeren door onze zorg en het delen, hoe meer winst het zal uitbetalen/hoe meer winst we eruit kunnen halen.

29) Ieder van ons die het Fellowship vindt en op z'n minst aan de Stappen werkt, ontwikkelt een soort relatie met anderen. Naarmate we groeien, leren we onze neiging om weg te rennen van onze gevoelens en deze te verbergen, te overwinnen. Door volledig/totaal/compleet/vol eerlijk te zijn over onze gevoelens, kunnen andere mensen ons serieus nemen. We merken dat, als we eerlijk overkomen, het anderen beter lijkt te bereiken. Eerlijkheid vergt/vereist oefening en niemand van ons beweert perfect te zijn op dit gebied. Elke keer dat we ons gevangen of onderdruk gezet voelen, is er veel spirituele en emotionele kracht nodig om eerlijk te zijn. Onze levens delen met anderen, lijkt ons ervan te weerhouden ons eenzaam te voelen. De Stappen leiden tot het soort eerlijkheid dat ons kan helpen anderen te laten weten (???) (Wie we zijn, ons te laten kennen), en ons te accepteren.

Blz. 124

5) We zoeken creativiteit door de geest. De geest leeft/woont in ons allemaal. We moeten begrijpen dat de geest in elk individu hetzelfde is. De actie is dat we de beschikbare bronnen van de geest in onszelf gebruiken. Sommigen hebben het meer gebruikt dan anderen. We moeten meer zelfonderzoek creëren in elkaar/we moeten meer zelfonderzoek in elkaar creëren. Dit proces is de creatieve actie van de geest. We luisteren naar onszelf en anderen om te herstellen en op dat pad te blijven.

Blz. 124 regel 13 t/m **Blz. 125 regel 13**

13) Gebrek aan spiritualiteit in ons leven, leidt ons naar een terugval. Dit deel van ons herstel is de essentie van het programma. Spiritueel onderhoud is onmisbaar als herstel is wat we zoeken. Door af te wijken van de geest in onszelf, gebruiken we het negatieve bewustzijn dat van binnenuit komt. Ons leven is de constante inspanning om vooruitgang te boeken in ons spiritueel bewustzijn. Stagnatie of gewoon oude karaktergebreken die we opnieuw naar de oppervlakte laten komen/of opnieuw inzetten in plaats van los te laten, sturen ons terug naar waar deze defecten ontwikkeld werden. De ziekte begon ons naar beneden te sturen voor de laatste fase. Tenzij spiritualiteit wordt herenigd met actie in ons leven, is terugval onvermijdelijk. Herstel is misschien niet meer mogelijk, aangezien we deze keer kunnen sterven. Velen zijn gestorven. We moeten doorgaan met ons spiritueel onderhouden of sterven.

27) In ons dagelijks leven zijn we onderhevig aan emotionele, mentale. Intellectuele en spirituele terugvallen, en terugvallen berust op invloeden vanuit de omgeving, waardoor we weerloos worden tegen de fysieke terugval van verslaving.

31) Als ziekte is verslaving onderhevig aan terugval. Terugkeren naar het gebruik is een fysieke terugval. Lichamelijke/fysieke terugval is slechts een symptoom. We worden nooit gedwongen tot een terugval. We krijgen een keuze/ons is een keuze gegeven/we hebben een keuze gekregen. Terugvallen is nooit een ongeluk/een terugval is nooit een ongeluk. Onze kennis van verslaving is niet voldoende om ons ervan te weerhouden te gebruiken.

Blz. 125

1) Toen ons in meetings werd verteld dat we met een terugval aan het flirten waren, moesten we een beslissing nemen. We hadden reserveringen/voorbehoud naar alles wat ons niet tot in de puntjes beschreef (to a tee??) en bouwden deze op totdat we dachten dat we weer opnieuw konden gebruiken.

5) Terugval is een teken dat we reserveringen/voorbehoud hebben gehad in ons programma. We verwaarloosden ons programma en lieten achterdeuren open in ons dagelijks leven. Terwijl we ons bewust waren van de valkuilen die voor ons liggen/lagen verderop, gingen we blind verder met de overtuiging dat we het wel alleen konden redden. Als we blijven terugvallen in de illusie dat drugs het leven (ge)makkelijker zou maken, zijn we er nog niet klaar voor. We geloofden dat drugs ons zouden

veranderen en vergaten dat die veranderingen fataal zouden zijn. Tenzij de illusie, dat we op wat voor manier dan ook in ons eentje kunnen stoppen met gebruiken, wordt verbrijzeld, zullen we opnieuw/weer gaan gebruiken.

Blz. 125 regel 14 t/m Blz. 126 regel 10

14) We maakten van de gelegenheid gebruik om een aantal van onze verantwoordelijkheden te vermijden, meetings te missen, werk over te slaan, Twaalf Stappenwerk te verwaarlozen en het belangrijkste: we zijn gestopt met het vragen om hulp. De groei in het programma stopt. We voelden een verandering over ons heen komen. Ons vermogen om enigszins open van geest te blijven, was verdwenen. We werden boos op en zaten vol wrok naar alles en iedereen. We begonnen diegenen die dicht bij ons stonden af te wijzen. We werden in korte tijd echt ziek van onszelf.

22) Wanneer wrok of een andere emotionele terugval optreedt, kan het niet toepassen van de Stappen tot een fysieke terugval leiden. Veel van onze nieuwkomers hebben moeite om in het Fellowship te komen, omdat ze niet begrijpen dat we een ziekte hebben die 'verslaving' wordt genoemd. We houden onszelf voor dat ons gedrag uit het verleden zien als een onderdeel van onszelf en niet als onderdeel van onze ziekte.

28) Zolang we onze cleantijd behouden, genieten we het grootst mogelijke voordeel ten opzichte van onze ziekte. Hiervoor zijn we dankbaar. Het eerste dat we moeten doen is clean worden. Dit maakt de andere stadia van herstel mogelijk. Leer dat verslaving een ziekte is. Probeer gedrag uit het verleden te vergeven en besef dat het door onze ziekte werd veroorzaakt. Ga naar meetings en bestudeer het programma voor je eigen persoonlijke groei.

35) Obsessiviteit is een gemeenschappelijke noemer bij alle verslaafden die we hebben ontmoet of waar we van gehoord hebben. Ons ego vertelt ons dat we het alleen kunnen (doen). Eenzaamheid en paranoia keren terug. We ontdekken dat we het niet alleen kunnen en dingen worden erger. We zetten echt de Eerste Stap, deze keer van binnenuit. Er zullen echter momenten zijn waarop we echt zin hebben om weg te gaan/te vluchten. We willen weg rennen, voelen ons slecht. We moeten eraan herinnerd worden waar we vandaan komen en dat het deze keer erger zal zijn. Dit is wanneer we het Fellowship het meest nodig hebben. We moeten dan onze sponsor bellen of naar een meeting gaan. Door zulke steun zullen we hoop vinden. Anderen hebben zich ook zo gevoeld en elke drugsverslaafde is een gevangene in zijn/haar eigen hoofd, veroordeeld tot een langzame executie door hun eigen schuldgevoel.

Blz. 126 regel 11 t/m Blz. 127 regel 9

11) We haten het om ongelijk te hebben. Het is moeilijk te geloven dat onze eigen wil ons, nu in ons herstel, op de één of andere manier ertoe aanzet om beslissingen te nemen op basis van manipulatie, ego, lust of valse trots, maar het gebeurt... en vaak ook. Onthoud dat we niet van de ene op de andere dag herstellen. Wanneer we ons realiseren dat we een slechte beslissing hebben genomen of een fout oordeel hebben geveld, proberen we dat te rationaliseren. We worden extreem in onze zelfingenomen/zelfgenoegzame pogingen om onze sporen uit te wissen. We zien alle situaties waar anderen het mis hebben/fout doen en denken dat zij het probleem hebben veroorzaakt. Als we uitstellen om ons ongelijk toe te geven, voelen we ons in toenemende mate schuldig. Leven met schuldgevoel maakt ons eigenzinniger/meer eigengereid/egocentrisch/eigenwijzer. We worden steeds zeker. Uiteindelijk wordt ons getoond/laten zien dat we eerlijk moeten worden of we zullen weer gaan gebruiken. Tegen die tijd is het moeilijk te begrijpen waarom we ons slecht voelen. We maken een lijst met gevoelens, mensen en gebeurtenissen: een inventaris. Misschien kunnen we zien wat er mis is gegaan tijdens ons herstel. We delen deze lijst met onze sponsor, een spiritueel adviseur of een

verslaafde wiens herstel we respecteren. We krijgen advies door middel van gedeelde ervaringen. We bidden voor bereidwilligheid en nederigheid en worden uiteindelijk eerlijk over ons foute oordeel of onze slechte beslissing. We vertellen degenen die gekwetst zijn dat wij de schuldigen zijn, vragen hen om ons te vergeten en doen al het nodige om het goed te maken. Nu zijn we weer deel van de oplossing/nu zitten we weer in de oplossing. We werken aan het programma. Het wordt nu gemakkelijker om aan het programma te werken. Wij denken dat de Tiende Stap terugval helpt te voorkomen.

34) Er is iets in onze zelfvernietigende persoonlijkheden dat schreeuwt om mislukking. Het doordringt ons totale wezen: "je/jij verdient het niet om te slagen". We hebben dit allemaal meegemaakt en zonder de kennis dat we eindelijk het recht hebben verdiend om verantwoordelijke, respectabele leden van de samenleving te zijn. De manier waarop we terugkeerden naar onze verslaving is niet belangrijk, wat voor ieder van ons essentieel is, is dat we de keuze hebben om niet door te gaan. In feite plaagt de kennis die we in NA opdoen ons, terwijl we proberen dor te gaan met onze zelfvernietiging. God is genadig geweest voor velen van ons die zijn terug gevallen, door ons toe te staan terug te keren naar het programma en de mensen die echt van ons houden zoals we zijn.

Blz. 127 regel 10 t/m Blz. 128 regel 3

10) Degenen onder ons die zijn teruggevallen, ontdekten de ware progressie van de ziekte die ons teistert. Te weten en te begrijpen dat er een Macht groter dan wijzelf is en die, ondanks onze fouten, een relatie met ons wil hebben, steunt ons allemaal. We hebben allemaal één gemeenschappelijke factor: de ziekte verslaving. Als we dit concept nauwkeurig bekijken, kunnen we zien dat het gebruik slechts een symptoom was van onze ziekte.

17) Spirituele principes van NA samen met de Twaalf Stappen blauwdruk van ons programma en delen met herstellende verslaafden, houden onze ziekte tegen en ontwikkelen, met wat oefening, onze goede eigenschappen. De ziekte zal met ons mee gaan ons graf in/mee het graf in gaan met ons, we zijn nooit genezen/we zullen nooit genezen.

22) Sommigen van ons bereiken een punt van zelfgenoegzaamheid in herstel. Als we lang op dit niveau blijven, stopt het herstelproces en gaan we achteruit. Cleantijd in het programma dienst als zekerheid. Als er geen actie ondernomen wordt op zelfgenoegzaamheid, begint de ziekte duidelijke symptomen bij ons te vertonen. Ontkenning keert terug, samen met obsessie en dwang(matigheid). Al snel komen we op een punt waar we de grens bereiken. Ontkenning en de Eerste Stap zijn in strijd in ons hoofd. Als we de obsessie van het gebruiken ons laat overwinnen, zijn we gedoemd terug te vallen. Alleen volledige en totale acceptatie van de Eerste Stap kan ons redden.

32) Eén van onze grootste struikelblokken in NA is het hebben van onrealistische verwachtingen van onszelf en anderen. Relaties zijn een vreselijk pijnlijk gebied. We hebben de neiging om te fantaseren en te projecteren van wat er zou moeten gebeuren. We zonderen ons af en besluiten dat het onze schuld is als onze fantasieën niet worden vervuld. Het moeilijkste voor ons om te begrijpen lijkt te zijn dat we machteloos zijn over andere mensen. Het oude denken en de gevoelens van eenzaamheid, wanhoop, hulpeloosheid en zelfmedelijden sluipen naar binnen.

Blz. 128 regel 4 t/m Blz. 128 regel 33

4) Gedachten over sponsors, meetings, literatuur én alle andere positieve input verlaten dan het bewustzijn. We kunnen clean blijven door naar een meeting te gaan als we het gevoel hebben dat we er geen willen of nodig hebben. Meetings zijn een helende bron. Schrijven over wat we willen, waar we om vragen en wat we krijgen en dit delen met onze sponsor of een ander vertrouwd persoon,

helpt om die gevoelens te verwerken en door anderen met ons te laten delen over hun ervaring, geeft ons de hoop dat het beter wordt. Het lijkt erop dat machteloos zijn een enorm struikelblok is. Telkens wanneer zich een situatie voordoet waarin we onze machteloosheid moeten erkennen, zoeken we eerst naar manieren om er macht over uit te oefenen. Door deze manieren uit te putten, beginnen we met anderen te delen en hoop te vinden. Dagelijks de meetings bijwonen, dag voor dag leen en literatuur lezen, lijkt onze mentale houding de positieve kant op te sturen. De bereidwilligheid om te proberen wat voor anderen heeft gewerkt, is essentieel/van vitaal belang/van levensbelang.

19) Een ander struikelblok waartegen we onszelf moeten beschermen, is onszelf te vergelijken met anderen die verder lijken te zijn gegaan op de weg van verslaving. Eén lid zat opgesloten achter de deuren van een psychiatrische inrichting. Zijn eerdere vergelijking met de anderen verslaafden was, een fout van zijn kant, dat hij de progressieve aard van zijn ziekte niet inzag. Dit soort voorbeelden en talloze andere, ondersteunen het feit dat, hoe lang we ook clean blijven, of het nu een maand of een jaar is, zodra we weer beginnen te gebruiken, zal de ziekte doorgaan waar het gebleven was alsof we er nooit mee waren gestopt. We worden weer teruggegooid/teruggeworpen in het oude verslavingspatroon.

30) Voortgang van herstel is een voortdurende opwaartse reis met liefdevolle inspanning. Zonder liefde of inspanning beginnen we aan de afdaling/begint de reis naar beneden weer. De progressie van de ziekte is een continu proces, zelfs tijdens onthouding/abstinentie, ongeacht hoe lang.

Blz. 128 regel 34 t/m **Blz. 129 regel 28**

34) Als we dit of de inspanning en vasthoudendheid die het ons kostte om een periode in ons leven te krijgen waarin we vrijheid van binnenuit ervoeren/ervarden vergeten, komt ondankbaarheid terug en zelfdestructief gedrag begint opnieuw. Tenzij herkenning en actie onmiddellijk wordt ondernomen, zal dat betekenen dat onze val is ingezet en worden we meegesleurd. Ons leven heeft een onmiddellijke verbetering nodig. Spiritualiteit en delen is de essentie van ons herstel. Onze illusie van de werkelijkheid behouden, in plaats van de tools van het programma en de mensen in het Fellowship te gebruiken, zal ons terug laten keren naar isolatie. Deze eenzaamheid zal ons vanbinnen doden en de drugs die altijd hierna komen, zullen de klus volledig klaren. De symptomen en gevoelens aan het einde van ons gebruik, komen drievoudig terug. Deze impact zal ons zeker verloren doen gaan/verdrinken/laten verzuipen als we ons niet overgeven aan het programma. Terugval kan de vernietigende kracht zijn die ons doodt of ons leidt tot/naar het besef van wie en wat we zijn. De uiteindelijke ellende van het gebruik is de ontsnapping die het ons zou kunnen geven, niet waard. Leven is de noodzakelijke dingen gebruiken om leven te realiseren. Gebruiken betekent sterven, vaak op meer dan één manier. We hebben dit programma op het juiste moment gevonden, anders hadden we het helemaal niet gevonden. NA en haar principes zijn hier om ons te helpen om kwaliteit in onze levens te krijgen/bereiken. Als we waardeloos waren, zouden we niet leven/in leven zijn.

Blz. 129

20) Het niet accepteren van het NA programma en de volledige implicaties/gevolgen/betekenis/effecten/invloeden van onze machteloosheid, is voor velen van ons een fataal struikelblok gebleken in ons herstel. Achtergelaten met enige twijfel, kan de geest van een nieuwkomer en zelfs die van een oldtimer, de vonk blijken te zijn die nodig is om de terugkeer van de waanzin en die eerste pil, fix, slok of hijs op gang te brengen. Om ons tegen dit fatale struikelblok te beschermen, moeten we een goed begrip ontwikkelen van de basisprincipes die zijn vastgelegd in de Stappen van ons herstel en deze in ons dagelijks leven toepassen.

Blz. 129 regel 29 t/m **Blz. 130 regel 29**

29) Een jongeman haalde een witte sleutelhanger op. Omdat hij graag van dit nieuwe leven wilde leren, werd hij al snel bereid om alles te doen wat hij kon. Hij ging naar meetings, haalde asbakken leeg, zette koffie, sprak met mensen, alles wat ons helpt te herstellen.

33) Bang, niet in staat om oude ideeën los te laten, nog steeds bezig met zelf de touwtjes in handen te nemen, bond hij geen antwoord op wat hij als zijn probleem zag. Verblind door wat hij als belangrijk beschouwde, niet bereid om de oude vertrouwde manieren los te laten, gebruikte hij weer. Hij nam iets mee van wat hij had geleerd en gezien. Het zaadje van herstel was in hem geplant.

Blz. 130

3) Hoewel hij de komende drie jaar gebruikte, bleef hij in contact met een lid, maar niet op een regelmatige basis. Dit contact was genoeg om te zien dat het lid een gelukkig en tevreden leven leidde. Toen hij naar het leven van het lid keek, en daarna naar het zijne, ontdekte hij dat in zijn eigen leven ontbrak wat het lid wel had: vrede, sereniteit, vreugde en liefde, alle dingen waarvan hij dacht dat ze een echt gelukkig en plezierig leven zouden (kunnen) opleveren.

10) Na nog zeven jaar van/met ellende kwam de jongeman terug. Na zes maanden in het programma leidt hij een gelukkig, plezierig leven. Hij heeft een aantal van alle dingen die voor hem horen bij een goed leven leiden.

13) De energie/stroom van het leven vindt op deze manier plaats: we komen hier machteloos aan en de kracht die we zoeken, komt tot ons door andere mensen in het Fellowship, als we er maar naar uit kunnen reiken. Nu, met cleantijd in het Fellowship/nu, in het Fellowship met cleantijd, willen we ons omringd houden met medeleden die ons goed kennen en op wie we in een mum van tijd kunnen rekenen. NA is een fellowship om te overleven en één van de voordelen van het Fellowship is, dat het ons geregeld in nauw/intiem contact brengt met de mensen die ons het meest/beste kunnen begrijpen en helpen in onze zoektocht naar herstel. Alle goede ideeën en bedoelingen zullen ons helemaal niet helpen als we ze niet in praktijk brengen. Uitreiken (naar) is het begin van de strijd die ons vrij zal maken. Het zal de muren die ons gevangen houden, afbreken. Onze ziekte is er één van isolatie en door eerlijk te delen, kunnen we herstellen. Misschien was er een tijd dat onze verdedigingsmechanismen ons echt hielpen te overleven, maar wie heeft er een regenjas nodig wanneer de zon opkomt/is opgekomen?

Blz. 130 regel 30 t/m **Einde Hoofdstuk Zeven**

30). Doe rustig/Relax en leef het leven. Een cynicus is iemand die erg teleurgesteld is. Hij hoort niet, totdat het hart besluit te luisteren, dan pas kan hij hulp aanvaarden. Het is niet beschamend om terug te vallen. De echte schaamte zit hem in het niet terug komen. Door nederig te zijn, moeten we onze behoefte kenbaar maken aan degenen die kunnen helpen.

Blz. 131

1) We zijn dankbaar dat we lang genoeg clean zijn gebleven om de boodschap van totale onthouding te laten gelden. We zijn dankbaar dat we zo welkom waren op meetings, dat we ons comfortabel voelden om negentig dagen lang naar één meeting per dag te gaan. Zonder clean te blijven en naar al die meetings te komen, zouden we zeker een moeilijkere tijd hebben gehad bij het werken aan/van de Stappen. Slechts één fix, pil, slok of hij zou het herstelproces hebben onderbroken en ons van het Fellowship hebben afgesneden.

9) Wanneer iemand terugkeert naar het Fellowship na een terugval, benadrukken we het belang van het alleen voor vandaag leven. Het verleden is voorbij. We kunnen niet veranderen wat er is gebeurd.

Wat belangrijk is, is om vandaag clean te blijven. Zolang we vandaag, naar ons beste kunnen leven en toereikendheid nastreven en geen perfectie, kunnen we trots op onszelf zijn. We doen vandaag ons best en leven niet in het verleden. We kunnen in vrede met onszelf beginnen te leven. We kunnen stoppen zo streng voor onszelf te zijn. Dit bleek het geval te zijn: dat we onze eigen ergste vijand zijn geweest en de schuld van ons falen stond niet in de sterren, maar lag in onszelf.

20) We merken allemaal dat het gevoel dat we krijgen door anderen te helpen, ons motiveert om het beter te doen in ons eigen leven. Als we pijn hebben, en de meesten van ons hebben dat af en toe, leren we om hulp te vragen. We ontdekken dat door het delen van pijn, de pijn vermindert. Leden van het Fellowship hebben iemand die teruggevallen is, met veel plezier geholpen bij het herstellen en hebben veel inzicht en veel nuttige suggesties die ze kunnen bieden wanneer daar om wordt gevraagd. Herstel gevonden in Narcotics Anonymous moet van binnenuit komen, en niemand wordt clean voor iemand anders dan voor zichzelf.

HOOFDSTUK ACHT

WE HERSTELLEN ECHT

Blz. 132 en 133

Hoewel 'politiek de vreemdste mensen bij elkaar brengt', zoals het oude gezegd luidt, maakt verslaving ons uniek. Onze persoonlijke verhalen kunnen individueel van elkaar verschillen, maar uiteindelijk hebben we allemaal hetzelfde gemeen. Deze gemeenschappelijke ziekte of aandoening is verslaving. De twee dingen die een echte verslaving vormen, kennen we goed. Obsessie en dwang(matigheid). Obsessie : dat vaststaande idee dat ons keer op keer terugbrengt naar onze specifieke drug of een vervanging ervan, om het gemak en comfort dat we ooit kenden, weer terug te krijgen.

Dwangmatigheid : als we het proces eenmaal begonnen zijn met één fix, één pil of één slok, we niet meer kunnen stoppen door onze eigen wilskracht. Door onze fysieke gevoeligheid voor drugs, zijn we volledig in de greep van een vernietigende kracht die sterker is dan wijzelf.

Als we aan het einde van de rit ontdekken/ondervinden dat we niet langer als mens kunnen functioneren, met of zonder drugs, staan we allemaal voor hetzelfde dilemma. Wat valt er nog te doen? Er lijken de volgende alternatieven te zijn: óf zo goed mogelijk doorgaan tot het bittere einde, gevangenschappen, inrichtingen of de dood, óf een nieuwe manier van leven vinden. In de voorbije jaren hadden maar heel weinig verslaafden deze laatste keuze. Degenen die vandaag verslaafd zijn, hebben meer geluk. Voor de eerste keer in de hele geschiedenis van de mens, heeft een eenvoudige manier zichzelf bewezen in de levens van veel verslaafden. Het is voor ons allemaal beschikbaar/Het is beschikbaar voor ons allemaal. Dit is een eenvoudig, spiritueel – niet religieus – programma, bekend als Narcotics Anonymous.

Toen mijn verslavingen me zo'n zesentwintig jaar geleden op het punt brachten van volledige machteloosheid, nutteloosheid en overgave, was er geen NA. Ik vond AA en in dat Fellowship ontmoette ik verslaafden die ook het programma als antwoord vonden op hun probleem. We wisten echter dat velen nog steeds op weg waren naar desillusie, verwaarlozing en de dood, omdat ze zich niet konden identificeren met de alcoholist in AA. Hun identificatie vond plaats op het niveau van emoties of gevoelens, waar empathie een helende therapie wordt voor alle verslaafden/verslaafde mensen. Met verschillende andere verslaafden en enkele leden van AA, die groot vertrouwen in ons en het programma hadden, vormden/richtten we in juli 1953, wat we nu kennen als Narcotics Anonymous (op). We voelden dat de verslaafde nu vanaf het begin evenveel identificatie die hij nodig had om zichzelf te overtuigen dat hij clean kon/kan blijven, kon/zou vinden, door het voorbeeld van anderen die jarenlang herstellende waren.

Blz. 133 & 134 (That – blz. 134 regel 6)

Dat dit vooral nodig was, heeft zich in de afgelopen jaren bewezen. Die woordeloze taal van herkenning, geloof en vertrouwen, die we empathie noemen, creëerde de sfeer waarin we tijd konden voelen, de realiteit konden aanraken en spirituele waarden konden herkennen die, voor velen van ons, lang verloren waren gegaan. In ons herstelprogramma groeien we in aantal en in kracht. Nooit eerder hebben zoveel verslaafden die clean zijn, vanuit hun eigen keuze en in de vrije samenleving elkaar kunnen ontmoeten waar ze willen, om hun herstel in volledige creatieve vrijheid te behouden.

Zelfs verslaafden zeiden dat het niet kon zoals we het hadden gepland. We geloofden in openlijk geplande meetings, niet meer stiekem zoals andere groepen eerder hadden geprobeerd, door degenen die voorstander waren van een langdurige terugtrekking uit de samenleving/maatschappij. We voelden dat, hoe eerder de verslaafde zijn probleem van het dagelijks leven onder ogen kon zien, hoe sneller hij een echte productieve burger zou worden. We moeten uiteindelijk op eigen benen staan en het leven op zijn eigen voorwaarden tegemoet komen/treden, dus waarom niet vanaf het begin. Hierdoor bleven er natuurlijk velen, en sommigen kwamen terug na hun tegenslag. Het mooie is het feit dat, degenen die nu onze leden zijn, velen een lange periode van volledige onthouding/abstinentie hebben en de nieuwkomer beter kunnen helpen. Hun houding, gebaseerd op de spirituele waarden van onze Stappen en Tradities, is de dynamische kracht die toename en eenheid in ons programma brengt. Nu weten we dat de tijd is gekomen dat de vervelende oude leugen, "eens een verslaafde, altijd een verslaafde", niet langer wordt getolereerd door de samenleving/maatschappij of de verslaafde zelf. We herstellen echt!

1) Zolang er mensen bestaan, bestaat er verslaving. Verslaving is de obsessie en de dwangmatigheid om te gebruiken. Moderne technologie heeft niet alleen de drugs zelf beschikbaar gemaakt, maar ook de benadrukkingen en eisen die het mogelijk maken voor verslaving om naar voren te komen. In het verleden was er geen hoop voor een verslaafde. Vandaag clean, gaan we het leven in een nieuw licht zien. We bekennen dat we verslavend van aard zijn/dat we een verslavende aard hebben en we worden niet langer buitengesloten/onderscheiden door duidelijke/allesoverweldigende obsessie, dwangmatigheid en lichamelijk ongemak.

Blz. 134 regel 7 **t/m** **Blz. 135 regel 6**

7) Door ons verleden met anderen te delen, lijkt het erop dat we allemaal een punt hebben bereikt waarop we tegen onszelf zeiden: "Ik ben verloren, ik weet gewoon niet wat ik moet doen". We hebben allemaal die angstaanjagende overweldigende drang ervaren, die behoefte aan iets buiten onszelf. Bij verslaving delen we een band van angst, spanning/onrust en woede die we niet kunnen beheersen.

13) Wat we gemeen hebben is wat we allemaal hebben gevoeld: de eenzaamheid, het egocentrisme, de ellende, de wanhoop, de pijn van binnen en het lege doffe gevoel dat ons onderscheidt van anderen. We voelden allemaal dat we uniek waren, anders, beter of slechter dan, maar altijd afgezonderd/apart/afgescheiden van. We voelden ons alleen. Onze pijn omringde ons. We konden de lege plek binnen niet vullen.

20) Eerdere patronen hebben ons in de problemen gebracht. Alles wat 'werkt' om ons te helpen een dag langer clean te blijven, wordt echter beschouwd als een nieuw patroon. Volledige/totale abstinente is de basis van onze nieuwe manier van leven. Waakzaamheid, integriteit, eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid om het te proberen, worden allemaal geassocieerd met vreemde nieuwe patronen, door de nieuwkomer, maar ook door addicts die clean zijn.

27) Het begint allemaal met die eerste overgave en erkenning. Vanaf dat moment wordt elke verslaafde eraan herinnerd dat een dag clean, een dag gewonnen is en dat elke mislukking slechts een tijdelijke tegenslag is in plaats van een schakel in een onbreekbare ketting/een niet te doorbreken keten. Elke verslaafde is een gevangene in hun eigen geest, veroordeeld tot langzame executie door hun eigen schuldgevoel. Dit dwingt een persoon om tegen zijn ware innerlijke aard te handelen en dingen te blijven doen die hij niet echt wil doen.

Blz. 135

2) We waren niet gefocust op de vervulling van het leven, maar op de leegte en waardeloosheid van dit alles. We konden niet omgaan met succes, dus falen werd een manier van leven. De angst voor controleverlies was ontstaan en we waren bang om iets anders te proberen.

Blz. 135 regel 7 t/m **regel 31**

7) In Narcotics Anonymous houden we ons meer bezig met herstel dan met de mysteries van verslaving. We proberen onze persoonlijkheid en ons leven ten goede te veranderen. We beseffen dat we een deel van het universum zijn. In herstel veranderen we onze reacties, gedachten en houdingen. We beginnen te begrijpen en accepteren wie we zijn. Dit geeft ons een gevoel van veiligheid. We worden minder dwangmatig in ons denken en doen/handelen/onze acties.

15) De oneerlijkheid in onze daden/acties heeft geleid tot een grote hoeveelheid schuld in ons allemaal. Dit schuldgevoel zou ons ertoe kunnen zetten om te gebruiken en het gebruik zou ons ervan kunnen weerhouden terug te gaan en het goed te maken. Al deze dingen samen zouden ellende veroorzaken. Omdat we clean zijn, zijn we in staat om onze inventarissen eerlijk op te maken. We kunnen onze fouten erkennen en om hulp vragen.

22) We beseffen dat een verslaafde zich zal verzetten tegen herstel. Dingen die we met hen gedeeld hebben, staat hun gebruik in de weg. We vertrouwen op de groep/we stoppen ons vertrouwen in de groep. Als een persoon ons vertelt dat ze wiet kunnen roken en geen nadelige bijwerkingen/effecten ondervinden, zijn er twee manieren waarop we ernaar kunnen kijken. De eerste mogelijkheid is dat ze geen verslaafde zijn. De andere is dat de ziekte voor hen niet duidelijk is geworden.

29) We proberen altijd voorzichtig te zijn, omdat we niets willen zeggen of doen dat hen ervan zou kunnen weerhouden hulp te zoeken als drugs zich tegen hen keren.

Blz. 135 regel 32 t/m **Blz. 136regel 31**

32) We hebben uit onze groepservaring ondervonden dat eerlijkheid essentieel is voor het nieuwe lid om zich volledig aan het programma over te geven. We hebben ook ontdekt dat volledige/totale/complete overgave de enige manier is om te herstellen. Geen enkele verslaafde die zich volledig heeft overgegeven aan ons programma, heeft ooit gefaald in herstel. Dit heeft zichzelf keer op keer bewezen door de fenomenale groei van Narcotics Anonymous over de hele wereld.

Blz. 136

6) We hebben gemerkt dat, naarmate ons programma groeit, nieuwkomers lijken binnen te komen met een verkeerde indruk die moet worden gecorrigeerd. In de gevallen waar we het over hebben, lijken ze te geloven dat ze 'niet-gebruiken' kunnen inruilen voor groepsacceptatie. Als de groep faalt in het niet gedragen in overeenstemming (????) met de verwachtingen van de nieuwkomer, lijken ze het gevoel te hebben dat het in orde is om te gebruiken. Het trieste hieraan is dat het even kan duren voordat ze de echte boodschap van ons programma doorhebben. Als ze verslaafden zijn, kunnen ze sterven zonder te beseffen dat herstel mogelijk is.

16) Sommigen van ons zagen onszelf als extraverte, gelukkige mensen, maar we hadden het mis. En na jarenlang afhankelijk te zijn geweest van drugs en andere mensen om onze beslissingen te nemen, verloren we bijna al het vermogen om te socializen en comfortabel te zijn met onszelf.

21) Aan het einde van ons gebruik, werden we verteerd door angst en wanhoop. We wisten zeker dat we dood gingen/stervende waren en veel van onze vrienden waren al dood. Niemand kan het ongelooflijke feit uitleggen dat verslaafden, hopeloos in hun verslaving, hulp kunnen zoeken en

ontvangen in Narcotics Anonymous.

26) Over een periode van jaren worden oude gewoontepatronen vertrouwd en vaak de comfortabele manier van bestaan. Onze ego's worden buiten proportie opgeblazen. We begonnen ons ongemakkelijk te voelen vanwege de obsessieve aard van onze ziekte. Het oude comfort dat bij het gebruik hoorde, ging verloren. Het leven was verslaving, een eenzame, ellendige gevangenis.

Blz. 136 regel 32 t/m **Blz. 137 regel 29**

32) De manier waarop we waanzin begrijpen, is onszelf vernietigen zonder duidelijke reden. Dwang(matigheid) of obsessie drijft verslaafden tot het punt dat er weinig dingen waren die we niet zouden doen om aan onze drug te komen. Waanzin lijkt voor ons voor te komen in tragische cycli, net als bij Russische roulette. We zijn gedwongen om te spelen, omdat we hebben geprobeerd te stoppen, maar dat lukt niet.

6) We weten dat we machteloos staan tegenover een ziekte die chronisch, progressief en fataal is. We kunnen niet omgaan met de obsessie en dwangmatigheid die met de ziekte gepaard gaat. Het enige alternatief is om te stoppen met gebruiken. Als we bereid zijn dit pad te volgen en gebruik te maken van de beschikbare hulp, begint een heel nieuw leven.

12) Narcotics Anonymous is een spiritueel, niet-religieus programma. De spirituele basis van het programma is sterk genoeg om iemand met de ziekte te ondersteunen. Wanneer we de samenleving/maatschappij weer ingaan, zijn de Twaalf Stappen de routekaart naar een succesvol herstel. Elke verslaafde die clean is, zonder de dwangmatigheid om te gebruiken, is een wonder. Dat wonder levend houden is een voortdurend bewustwordingsproces. Het is belangrijk dat we onthouden dat niet gebruiken een abnormale toestand is voor ons. We moeten leren clean te leven. We moeten eerlijk zijn tegen onszelf en aan zowel de negatieve als de positieve kanten van de dingen denken. Beslissingen maken/nemen in het begin kan moeilijk zijn/is moeilijk/is lastig. Vasthouden aan en zien dat je de beslissing hebt genomen, is de beloning. Voordat we clean werden, werden al onze acties geleid door impulsen. We dachten zelden constructief en zelfs als we dat wel deden, zouden we zeggen: "fuck it" en toch doorgaan met het negatieve. Het is beter voor ons met wat beoefening en de hulp van onze sponsors en NA vrienden.

Blz. 137 regel 30 t/m **Blz. 138 regel 25**

30) We realiseren ons/beseffen ons dat wij verantwoordelijk zijn voor hoe we ons voelen. We zijn niet langer in staat om de schuld af te schuiven/we kunnen niet langer de schuld geven aan anderen en we zijn ons ervan bewust dat wij zelf de wereld creëren waarin we leven. We zijn producten van onze eigen gedachten.

Blz. 138

1) We kwamen erachter dat het essentieel is om de realiteit te accepteren. Sinds die tijd vonden we het niet nodig om te gebruiken.

3) De realiteit, zoals die is, is prima voor ons. Zonder drugs kunnen we functioneren als normale mensen, wat inhoudt dat we onszelf en de wereld om ons heen accepteren precies zoals die is. We leren dat conflicten deel uitmaken van de werkelijkheid en leren er dankbaar voor te zijn. We leren nieuwe manieren om conflicten op te lossen in plaats van ervoor weg te rennen. We beginnen ze simpeler/makkelijker te maken en we zien ze in feite met dankbaarheid als mogelijkheden/kansen voor vooruitgang. Ze maken deel uit van de echte wereld. We leren om met problemen om te gaan, niet om ze op te lossen. Iedereen heeft situaties: we hebben de neiging om ze als problemen te maken, van een mug een olifant maken. We hebben echt geen briljante antwoorden of oplossingen,

maar we kunnen eerlijk zeggen dat dit programma werkt! We kunnen clean blijven en zelfs van het leven genieten, ons eraan herinnerend 'alleen voor vandaag' (te leven) en niet die eerste fix, pil, glas of joint op te pakken.

19) De voordelen van clean blijven zijn eindeloos. Vroeger dachten we dat het leven saai zou zijn zonder drugs. We waren echt verpest/verrot/fucked up in onze verslavingen en ons concept van waar het leven echt om ging. Nu alles verandert en beter wordt, danken we God en het NA programma. Eén lid deelt dat de realiteit de grootste trip van allemaal is.

Blz. 138 regel 26 t/m **Blz. 139 regel 27**

26) We worden ons ervan bewust dat veel van onze gevoelens onvolwassen waren en waren gebaseerd op trots en ego. Naarmate we ons meer op ons gemak voelen met onszelf, waarderen we meer, alleen voor vandaag, de betekenis van het leven. We overwinnen de schuld van het verleden en de zorgen van de toekomst. We genieten van het nu: we leren pijn en plezier te verdragen. We verdragen frustratie, omdat we weten dat het voorbij zal gaan. We ontdoen ons van absolute waarheden, zoals succes of mislukking en beginnen te genieten van het doen van dingen voor de lol, in plaats van ons terug te trekken omdat we niet perfect zijn.

Blz. 139

3) Interpersoonlijke relaties verbeteren en we worden minder gevoelig en wantrouwend. Als we de betekenis van liefde begrijpen, erkennen we dat we groeien van een onvolwassen 'behoefte aan liefde' naar een volwassen 'geven van liefde'. Dit geeft ons de mogelijkheid om om anderen te geven.

8) We zijn niet verantwoordelijk voor onze ziekte. Wij zijn verantwoordelijk voor ons herstel. We kunnen hulp zoeken bij anderen die genieten van een leven zonder te hoeven gebruiken. Na verloop van tijd ontdekken we dat er meer mogelijk is in herstel dan we ons konden voorstellen. Ons leervermogen hangt af van ons vermogen om toe te geven dat we hulp nodig hebben. Deze overgave is het begin van de ervaring die ons informatie geeft over onze ziekte en herstel. Het leven is een ervaring om te leren. Als we beginnen toe te passen wat we hebben geleerd, begint ons leven ten goede te veranderen. Niemand begrijpt dit proces volledig, maar Godzijdank hoeven we het niet te begrijpen om het te laten werken. We leren de wegen/manieren/bedoelingen van God niet in twijfel te trekken. In plaats daarvan kijken we naar onze acties. Het opschrijven van onze overtuiging/ons geloof heeft velen van ons altijd geholpen onze gevoelens te onderzoeken. Als we moeite hebben om ons geloof uit te drukken of op te schrijven, is het nuttig om ervoor te zorgen dat we Stap Eén hebben uitgevoerd/gewerkt. De ego-deflatie van Stap Eén opent over het algemeen de geest. Geloof/vertrouwen is de sleutel. Een stevig/rotsvast geloof in een liefdevolle God is nodig voordat we ook maar kunnen beginnen met het overdragen van onze wil en onze levens aan Zijn zorg.

Blz. 139 regel 28 t/m **Blz. 140 regel 31**

28) In Narcotics Anonymous hebben we ontdekt dat een spirituele ervaring nodig is om onze verslaving te beteugelen. Dit gebeurt als we op God vertrouwen zoals we Hem begrijpen. De Twaalf Stappen geven de koers naar individueel herstel weer, van de wazige dagen van de eerste overgave tot de verschillende niveaus van spiritueel ontwaken.

Blz. 140

1) We krijgen verlichting door de Twaalf Stappen en het delen met vertrouwde vrienden. We houden van ze en geloven in de belofte en hoop die ze bieden. Door de Stappen te volgen en alleen voor vandaag te leven, kunnen we een houding behouden die essentieel is om te groeien. We gaan vooruit in het programma en we worden gerustgesteld door de Stappen. Ze worden alleen gesuggereerd, maar het zijn de principes die ons herstel mogelijk hebben gemaakt. Alle Twaalf Stappen zijn

essentieel voor het herstelproces, simpelweg omdat ze ons helpen om deel te nemen aan ons eigen herstel. Door de genade van God verschaft onze daadwerkelijke deelname aan herstel de gezondheid die we nodig hebben om op het leven te reageren en de ziekte verslaving tot stilstand te brengen. We zijn dankbaar dat God ons van de Stappen heeft voorzien en dat het bewezen is dat ze een middel zijn om onze ziekte tot stilstand te brengen.

16) Als we onszelf in moeilijkheden bevinden in ons herstel na enige tijd clean zijn, zijn we meestal gestopt met één of meer van de dingen die ons hebben geholpen in de eerdere stadia van ons herstel. Dit kan tevoorschijn komen als een onverklaarbare depressie of desoriëntatie. Het heeft echt te maken met een gebrekkige/slechte spirituele toestand en kan worden verholpen door een voortdurende toepassing van de Twaalf Stappen van herstel.

23) Vanaf 'de eerste dag' begonnen de Twaalf Stappen een deel van ons leven te worden. In het begin zaten we vol negativiteit en lieten we alleen de Eerste Stap grip op ons krijgen. Vandaag hebben we minder angst dan we ooit hadden, om gek te worden of te gebruiken. We realiseren ons dat die oude gevoelens en angsten een product waren van onze ziekte en dat echte vrijheid nu voor ons mogelijk is. Na verloop van tijd verloren we de meeste angst die ons volledig in de greep had en we leerden schuld los te laten.

Blz. 140 regel 32 t/m **Blz. 141 regel 24**

32) Onze oude manieren waren zo zelfvernietigend en egocentrisch, dat we onszelf en degenen van wie we hielden, pijn deden. Het leren van een nieuwe manier van leven is een zegen van onze Hogere Macht, die ons de mogelijkheid geeft om via gevoelens te verkennen/onderzoeken en ontdekken. We danken onze Hogere Macht voor de liefde die we ontvangen. We vinden de weg soms lang en vermoeiend, maar we blijven wonderen vinden terwijl we doorgaan.

Blz. 141

6) Het programma suggereert om de eisen die we onszelf stellen, bij te stellen/te verlagen, zodat we onze dagelijkse doelen kunnen bereiken. Het wordt ook aanbevolen dat we niet overdrijven en onszelf overspoelen met een heleboel nieuwe verantwoordelijkheden, alleen maar omdat we erin zijn geslaagd om een paar basisprincipes te hanteren. Zo ervaren we succes op zowel een basisniveau als op een acceptabel niveau.

12) Nu we in NA zijn, hebben we een nieuwe kijk op clean zijn. We genieten van een gevoel van bevrijding en vrijheid van het verlangen om te gebruiken. We merken dat iedereen die we ontmoeten iets te bieden heeft. We zijn vrij om zowel te ontvangen als te geven. Het openen van deze deuren en deze binnen gaan, wordt een nieuw avontuur in het leven. Door oude ideeën los te laten en nieuwe te onderhouden, brengt het ons naar deze nieuwe manier van leven. We zullen geluk, vreugde en vrijheid kennen. Het leven kent niet alleen maar een grafstemming.

21) Een houding van dankbaarheid doordringt ons. Met dankbaarheid maakt het clean zijn prettig/fijn en vreugdevol. We blijven dankbaar voor al het moois dat dit programma (aan) ons heeft onthuld.

Blz. 141 regel 25 t/m **Blz. 142 (Einde hoofdstuk)**

25) Uit onze ervaring bleek dat de dingen waar we niet dankbaar voor zijn, ons kunnen worden ontnomen. Zolang we iets niet hadden, zou het geweldig lijken en we zouden vaak denken dat we gelukkig zouden zijn als we zus en zo hadden. Af en toe werden onze gebeden verhoord, alleen maar om de rijke gevoelens van voldoening en comfort buiten ons bereik te ontdekken. We kunnen vandaag zien dat we in werkelijkheid veel als vanzelfsprekend beschouwden door niet bewust dankbaar te zijn voor datgene waarin God en het leven ons al hadden voorzien.

Blz. 142

1) Er bestaat geen model van de herstelde verslaafde. Wanneer de drugs verdwijnen en de verslaafde aan het programma werkt, gebeuren er prachtige dingen. Verloren dromen ontwaken en nieuwe mogelijkheden ontstaan/nieuwe mogelijkheden doen zich voor.

5) Hoe vaak hebben we iets keer op keer gehoord, totdat het uiteindelijk wortel schiet en bloeit. Bij elke meeting die we bijwonen, worden de zaden die in eerdere meetings zijn geplant, bewaterd, totdat we ze kunnen zien groeien om te oogsten. Deze oogst is een vorm van spirituele groei. Door te luisteren naar de ervaringen van anderen en het programma in actie om te zetten, wordt het leven mooi, aangenaam en heel spannend/leuk/opwindend! Lachen is een normaal onderdeel van onze dag. Glimlachen doet geen pijn meer en we kunnen eindelijk anderen in de ogen kijken en dankbaar zijn voor wie ze zijn.

15) Bereid zijn om spiritueel te groeien, is de richting die ons vandaag levendig/opgetogen houdt. Wanneer we de actie ondernemen die in de Stappen worden aangegeven, is het resultaat een genezing van onze verwrongen/vervalste/verstoorde persoonlijkheden. Het is de actie die belangrijk is, niet het resultaat. We laten alle resultaten aan God over. God biedt ons de mogelijkheid om onze ziekte spiritueel te genezen. Na het opruimen van de oppervlakkige wrakstukken, is het noodzakelijk om de principes toe te passen om tot de wortels van onze stoornis/aandoening te komen.

HOOFDSTUK NEGEN

ALLEEN VOOR VANDAAG

Blz. 143 inleiding + regel 1 t/m Blz. 144 regel 20

Zeg tegen jezelf -

ALLEEN VOOR VANDAAG zullen mijn gedachten bij mijn herstel zijn en zal ik genieten van het leven zonder het gebruik van drugs.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vertrouwen hebben in iemand in NA die gelooft in mij en me wil helpen in mijn herstel.

ALLEEN VOOR VANDAAG heb ik een programma. Ik zal proberen het te volgen naar mijn beste kunnen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik door NA proberen een beter perspectief op mijn leven te krijgen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn, mijn gedachten zullen uitgaan naar mijn nieuwe contacten, mensen die niet gebruiken en die een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Zolang ik die manier volg, heb ik niets/niks te vrezen.

1) We wisten dat ons leven onhanteerbaar was geworden, maar sommigen van ons hadden een probleem/moeite met het erkennen van de machteloosheid over onze verslaving. Toen we bij onze eerste meeting kwamen, was het alsof er een grote last van onze schouders viel, alsof schuldgevoelens van ons afgleden en alsof er een gevoel van vrede/kalmte over ons kwam, omdat we ons realiseerden dat, met onze overgave aan onze Hogere Macht, de hulp zou komen die we zo hard nodig hadden. We voelden ook het geweldige gevoel van warmte en liefde die vanuit de groep kwam. Voor het eerst in vele maanden konden we ontspannen toen we hoorden dat we onze verslavingen niet konden controleren.

12) De principes van overgave, het aanvaarden/toelaten van verantwoordelijkheden, het vergroten van geloof/vertrouwen, en gebed en meditatie leiden ons naar een manier van leven waarin al onze middelen die we uit God putten, beschikbaar worden.

Blz. 144

3) Heel veel verslaafden hebben moeite met acceptatie in herstel. We hebben zo lang gewild en geëist dat dingen op onze manier gingen. Toen we in het programma van Narcotics Anonymous kwamen, werd ons gevraagd om te accepteren en te leren geduldig te zijn. Dit is een essentieel/belangrijk/onmisbaar punt in ons herstel. Niet leren accepteren, is doorgaan met managen en controleren. We weten uit onze ervaringen uit het verleden dat onze manier van doen niet werkte. Wanneer we weigeren acceptatie in praktijk te brengen, ontkennen we in feite ons geloof in een Hogere Macht. Dit kan tot veel problemen en mislukkingen leiden.

14) Elke verslaafde die clean is, zonder de dwang om te gebruiken, is een wonder. We houden dit wonder levend door voortgaand/voortdurend/doorgaand herstel met positieve houdingen en bewustzijn met betrekking tot persoonlijke groei. Als we na verloop van tijd in ons herstel ons in problemen bevinden, zijn we waarschijnlijk gestopt met één of meer dingen te doen die ons in de eerdere stadia van herstel hebben geholpen.

Blz. 144 regel 21 t/m **Blz. 145 regel 15**

21) Dit gebrek aan dagelijks onderhoud kan op veel manieren naar voren komen. Naarmate ons leven comfortabeler wordt, vervallen velen van ons in spirituele zelfgenoegzaamheid en bevinden we ons waar we vandaan kwamen: in dezelfde horror en het niet hebben van een doel. We vergeten dat we slechts een dagelijks uitstel krijgen. We moeten elke ochtend om hulp vragen en eraan denken om God 's avonds te (be)danken. Als we onze spirituele toestand niet dagelijks onderhouden, merken sommigen van ons dat de pijn en verwarring die daaruit voortkomt, leiden tot een terugkeer naar drugs en onze oude manier van leven. Sommigen zijn teruggekomen van een terugval.... Velen niet.

31) Wat ga je doen als je je eerste crisis het hoofd moet bieden? Wanneer de tijd daar is, hopen we dat je goed uitgerust zult zijn met de tools en de principes van het programma van Narcotics Anonymous. De vijand die we moeten bestrijden, is onze eigen zelfvernietiging. Wanneer we aan het programma beginnen te werken, zullen we onszelf leuker (gaan) vinden. Een groot deel van de eenzaamheid en angst zal zijn vervangen door de liefde van het Fellowship en de zekerheid deel uit te maken van een nieuwe manier van leven. Het is belangrijk dat we onthouden dat we het rustig aan moeten doen.

Blz. 145

7) We hebben door ervaring ontdekt dat je niet te dom kunt zijn voor dit programma, maar je kunt er wél te slim voor zijn – te slim om het voor je te laten werken in je leven. Overgave wordt veroorzaakt door lijden. Omdat we zijn verslagen door drugs, zijn we machteloos, niet machtig. Als machteloze mensen moeten we ons realiseren dat we niet op eigen kracht clean kunnen blijven. Hebben we dat niet eerder geprobeerd? We moeten gebruik maken/profiteren van de middelen van de groep en ons overgeven aan hun manier.

Blz. 145 regel 16 t/m **Blz. 146 regel 17**

16) Als resultaat van het werken aan de Twaalf Stappen, het regelmatig bijwonen van meetings en het in praktijk brengen van deze principes in al ons doen en laten, vindt er een spiritueel ontwaken plaats in ons leven. Godsbewustzijn vult de lege plek die nooit met iets gevuld kon worden. We kennen echte rust/vrede. Omstandigheden die ons vroeger in de war maakten, doen dat niet meer. We (gaan) verkeren/verblijven in de volledigheid en overvloed van het leven als een direct gevolg van het feit dat we de Stappen hebben gewerkt en onze spirituele conditie onderhouden. Wij vinden het nodig/noodzakelijk om dit dagelijks te blijven doen.

26) Dit zijn richtlijnen en suggesties. We hebben ontdekt dat ze voor ons werken. Dit is hoe we onze spirituele conditie onderhouden/behouden. We hoeven nooit meer eenzaam te zijn. Onze Hogere Macht is te allen tijde voor ons toegankelijk. In het Fellowship van Narcotics Anonymous hebben we meer vrienden dan we ooit voor mogelijk hadden gehouden. Eindelijk zijn we vervuld en hebben we echte rust/vrede en een echt gevoel van eigenwaarde leren kennen.

33) We hebben benadrukt dat het bijwonen van meetings, het werken aan de Twaalf Stappen, het toepassen van de principes in al ons doen en laten, en eraan denken om God 's ochtends om hulp te vragen en Hem 's nachts te bedanken, slechts voor één dag werkte. Op die dagen dat we niet doorgaan met ons dagelijks onderhoud, hebben we geen goede dag. Soms, na een paar dagen van het verwaarlozen van spiritueel onderhoud, beginnen de dingen echt uit de hand te lopen in ons leven. Dit is hopelijk het moment waarop onze pijn ons motiveert om ons dagelijkse spirituele onderhoud te vernieuwen.

Blz. 146

8) We moeten ons ervan bewust zijn dat, hoewel het spirituele leven het antwoord is op al onze problemen, we in de wereld van vandaag leven. Als onze spiritualiteit ons vandaag niet kan helpen, moeten we opnieuw evalueren wat we spiritueel noemen. We hoeven onszelf niet te laten stagneren met voortdurende/constante bezorgdheid over onze spirituele trots op deze manier, en het houdt ons nederig.

15) Wij geloven dat, als het niet praktisch is, het niet spiritueel is. We geloven dat we als herstellende verslaafden veel hebben om dankbaar voor te zijn. Wanneer dingen voor ons niet werken, is dat een direct gevolg van onze eigen wil.

Blz. 146 regel 18 t/m **Blz. 147 regel 13**

18) Onze nieuw gevonden manier van leven kan zijn problemen hebben. Als we om hulp vragen, zal de weg voor ons niet zo moeilijk zijn. Soms, nadat we onze wil en ons leven hebben overgedragen aan onze Hogere Macht, kiezen we ervoor om het terug te nemen en ons leven weer te beheren. Het principe van overgave is het erkennen van verantwoordelijkheid als we een fout begaan, en het beoefenen van geloof/vertrouwen.

25) Ook al hebben we door de genade van God een antwoord op onze problemen gekregen, toch nemen we vaak de touwtjes weer in (eigen) handen. Keer op keer moeten we God vragen om voor ons te doen wat we niet voor onszelf kunnen doen. Hoe vaak hebben we gekeken naar een goed uitgevoerde taak en hebben we gezegd: "Zie je wat een uitstekend werk ik heb gedaan?" / "Zie je hoe goed ik dit heb gedaan?" Vergetend€ waar de kwaliteit/het vermogen/de vaardigheid/de capaciteit echt vandaan kwam.

32) We beginnen in te zien hoe alleen onze Hogere Macht ons weer gezond kan maken als de obsessie om te gebruiken weer toeslaat en eigen wil op hol slaat/de vrije loop gaat. Weg geven/dragen geleidelijk onze wil en ons leven over aan de zorg van God zoals wij Hem begrijpen. We voelen ons niet langer alleen, we hebben een partner gevonden in onze Hogere Macht die altijd bij ons is/We hebben in onze Hogere Macht een partner gevonden die altijd bij ons is/In onze Hogere Macht hebben we een partner gevonden die altijd bij ons is. We stoppen met proberen te controleren en geven ons over. Geleidelijk, naarmate we meer en meer Godgericht dan zelfgericht worden, verandert onze wanhoop in hoop. Zelfmedelijden en wrok worden vervangen door tolerantie en vertrouwen/geloof.

Blz. 147

8) Als onze overgave aan onze ziekte compleet/volledig is, is de rest van ons herstel afhankelijk van ons geloof in een liefdevolle God hoe wij Hem begrijpen. Bedenk/onthoud, als herstellende verslaafden, onze medeleden van ons houden en niet zullen falen/nalaten te reageren op ons oprechte verlangen naar hulp. Wij geloven dat God op dezelfde manier werkt.

Blz. 147 regel 14 t/m **Blz. 148 regel 13**

14) We ontdekken dat we leiding krijgen als we om kennis van Gods wil voor ons vragen. Dit is de emotionele stabiliteit die we zo hard nodig hebben. We krijgen de vrijheid, sereniteit en het geluk waar we zo wanhopig naar hadden gezocht. Voordat we gaan slapen, nemen we een paar momenten uit onze routine om God te danken dat Hij ons die dag clean heeft gehouden en dat Hij ons heeft geholpen met onze levensproblemen.

21) Met onze Hogere Macht die ons leidt, zullen we misschien nooit meer te maken hebben met gebruik, maar we zullen altijd te maken hebben met clean blijven.

24) Er gebeurt veel op één dag, zowel negatief als positief, en als we niet de tijd nemen om beide te waarderen, is de kans groot dat we iets missen/over het hoofd zien dat ons zal helpen groeien. Als we in het heden beginnen te leven, verdwijnen de lasten uit het verleden en de zorgen van/om de toekomst. De kalmte om de dingen te accepteren die we niet kunnen veranderen, wordt ons geschonken, en daardoor verliezen we de mate van snelheid waarin we boos worden/hoe snel we boos worden en onze gevoeligheid voor kritiek.

31) Normaal leven is mogelijk. De Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous zijn een progressief herstelproces die in ons normale leven zijn gevestigd. Ons herstel is afhankelijk van ons geloof in een liefdevolle God die voor ons zorgt en voor ons zal doen wat we zelf onmogelijk vonden (om) te doen.

Blz. 148

3) Wrok is één van de grootste obstakels voor/in herstel. Het doodt onze spirituele groei. Wrok is een direct gevolg van onze eigen wil die vanuit zijn meest extreme aard handelt: geweld. We moeten met liefde loslaten en God vragen om ons te verlossen van de last van onze eigen wil. Woede en angst zullen verloren gaan.

8) Verandering heeft te maken met het onbekende, de grote bron van angst. Dezelfde Macht die ons heeft geholpen om met onze obsessie om te gaan, zal de gids en bron van moed zijn, wanneer we erom vragen. De wijsheid om het verschil te weten, impliceert groei in het programma. Het regelmatig bijwonen van meetings is in dit opzicht onze beste graadmeter.

Blz. 148 regel 14 t/m Blz. 149 (Einde hoofdstuk)

14) Het Fellowship, na een meeting, is een goede gelegenheid om dingen te delen die we tijdens de meeting niet konden bespreken. Het is ook een goed moment om één op één met onze sponsors te praten. Wanneer we over onze vragen en antwoorden praten, komen veel delen van de boodschap voor het eerst naar boven en worden ze duidelijker voor ons. Deze eerste ondernemingen in het rijk van vrij delen, zijn het begin van eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid als een manier van leven.

22) Deze levensprincipes zullen ons helpen bij het herstel wanneer we ze leren gebruiken. Elke keer dat we ze beoefenen/in praktijk brengen, slagen we in het leven. We hoeven niet langer excuses te maken voor wie we zijn. Nieuwe ideeën zijn voor ons beschikbaar.

26) Eerlijkheid, het zoeken naar de waarheid, is ons moeilijkste en toch meest uitdagende doel. We zijn misschien niet in staat om rigoureuze eerlijkheid te handhaven/te behouden, maar we moeten er altijd naar streven. Eerlijkheid moet thuis/bij onszelf beginnen. Als we niet eerste eerlijk zijn tegen onszelf, kunnen we ook niet eerlijk zijn tegen anderen. De beste manier om eerlijkheid te beoefenen, is door dagelijks een inventaris op te maken.

33) Ons leven is een dagboek waarin we het ene verhaal willen schrijven, maar vaak toch op een ander verhaal uitkomen. Wanneer we die twee (met elkaar) vergelijken, hebben we ons meest nederige uur/moment.

Blz. 149

1) Bij het opmaken van onze dagelijkse inventaris, is het belangrijk dat we niet vergeten om zowel naar onze pluspunten/kwaliteiten, als naar onze minpunten/gebreken/fouten te kijken. We raken zo vaak verstrikt in het streven naar groei en het wegnemen/verwijderen van onze gebreken/fouten, dat we onze pluspunten/kwaliteiten vergeten. We hebben ontdekt dat, wanneer we ons concentreren/focussen op onze pluspunten/kwaliteiten, onze gebreken/fouten ook zullen veranderen.

Door onze inventaris kunnen we onze dagelijkse groei zien/beseffen/realiseren/verwezenlijken/bewerkstelligen.

8) Door de enkele eenvoudige/simpele richtlijnen voor het leven, die in dit hoofdstuk naar voren komen/benoemd worden, in praktijk te brengen, slagen we er dagelijks in. Hoewel de dagelijkse inventaris een redelijk deel rode inkt kan bevatten, geven deze richtlijnen, wanneer ze worden toegepast/in praktijk worden gebracht, ons voldoende zwarte inkt om het dagboek in evenwicht/balans te brengen.

ALLEEN VOOR VANDAAG ZULLEN WE LEVEN !!

HOOFDSTUK TIEN

MEER ZAL WORDEN ONTHULD

Blz. 150 regel 1 t/m **Blz. 151 regel 14**

1) Naarmate ons herstel vorderde, werden we ons steeds meer bewust/bewuster van onszelf en onze wereld. Onze behoeften en wensen, onze plus- en minpunten, werden aan ons onthuld. We kwamen tot het besef/realisatie dat we niet de macht hadden om de buitenwereld te veranderen, we konden alleen onszelf veranderen. Als herstellende verslaafden ontdekten we dat we pijn hebben zonder drug. Het programma van Narcotics Anonymous bood ons de gelegenheid/mogelijkheid om onze pijn te verlichten door spirituele principes toe te passen.

9) Het NA programma biedt een gezonde omgeving voor groei. Als Fellowship houden we van elkaar, koesteren we elkaar en ondersteunen we samen onze nieuwe manier van leven. We doen dit op grond van/vanwege ons gemeenschappelijk verlangen/onze gemeenschappelijke wens om clean te blijven.

13) We worden aangemoedigd om aan de Twaalf Stappen te werken, de Twaalf Tradities toe te passen, naar meetings te gaan, een sponsor te vinden, een HomeGroup te zoeken en om hulp te vragen. We plaatsen principes boven persoonlijkheden. We werken ons eigen programma en doen dit voor onszelf. De Stappen zijn er om te werken en de mensen zijn er om ons te helpen. We gebruiken de tools van het programma om ons innerlijk te vormen. De slogans: 'Alleen voor vandaag'; 'Een verslaafde alleen is/verkeert in slecht gezelschap'; 'Als het werkt, herstel het niet/repareer het niet/los het niet op'; 'De leugen is dood'; 'clean en sereen', zijn eenvoudige geheugensteuntjes die we gebruiken om ons op de goede/juiste weg te houden.

23) Tijdens het gebruik wisten we niet wie we waren of waar we naartoe gingen. We waren constant achterbaks/onbetrouwbaar/bedrieglijk, logen tegen anderen en onszelf, en stoten mensen af/sloten mensen buiten. We kwamen binnen en wisten alleen wat we niet wilden. Door naar onze eerste meeting te komen, gaven we toe dat onze manier van omgaan met het leven niet werkte. Drugs hadden altijd het laatste woord. Met andere woorden: we waren niet in staat/capabel om met het leven zoals het zich aandient/aandient om te gaan. Door aan het programma te werken, bouwen we onze misvormde en gebroken/verbrijzelde persoonlijkheden opnieuw op.

8) Elke verslaafde is welkom, ongeacht welke drug of choice. We kunnen ons de luxe van arrogantie in welke vorm dan ook niet veroorloven. Binnen het Fellowship van Narcotics Anonymous is er geen kastenselsel/kastensysteem dat betrekking heeft op de drug of choice. Wij zijn van mening/wij geloven dat afhankelijkheid van chemicaliën in welke vorm dan ook, verslaving is en we moedigen de verslaafde aan om te zoeken naar het herstel dat voor hen het beste werkt.

Blz. 151 regel 15 t/m **Blz. 152 regel 1**

15) We ontdekten dat het vormen van ingrijpende meningen en generalisaties, met beperkt inzicht, gevaarlijk was. We vonden onze eigen plek in de wereld en namen die in. Het vermogen om onze plek te aanvaarden/accepteren en er dankbaar voor te zijn, is heel bijzonder. Velen van ons hebben geweldige kansen gehad in ons leven, maar werden geconfronteerd met een verbijsterend/verward vermogen om ze te accepteren of er het beste van te maken. We hebben een veilige en zekere waarde gevonden in onze nieuwe manier van leven. De oude regels zijn niet meer van toepassing en

we kunnen in vrede/rust/kalmte en harmonie leven.

24) Vaak betekent het gewoon luisteren naar die ingevingen en intuïtieve gevoelens, waarvan we denken dat ze anderen of onszelf ten goede kunnen komen, en daar dan spontaan naar handelen. We zijn dan in staat om beslissingen te nemen op basis van principes die voor onszelf echt waardevol zijn.

29) In NA beginnen we nieuwe levens en we ontdekten een behoefte aan balans. Waar we mateloos/buitensporig/overdreven/extreem/buiten proportioneel waren, leerden we gematigdheid; waar we zwak waren, werden we sterk. Balans komt geleidelijk tot ons, op manieren die we kunnen accepteren. Soms lijken deze manieren toevallig en herkennen we ze als de genade van God, op Zijn tijd/wanneer Hij dat wil. Toevalligheden zijn wonderen waarbij/waarin God ervoor kiest (om) anoniem te blijven.

Blz. 152 regel 2 **t/m** **Blz. 152 regel 34**

2) Wanneer we ergens voor bidden, hebben we ons spiritueel voorbereid op het realiseren van onze gebeden. Kennis van Gods wil voor ons helpt ons/leidt ons ertoe om verstandige keuzes te maken wanneer we bidden. Als onze Hogere Macht ons zijn goedheid opdrong, zouden we nooit kunnen leren om goed van kwaad te onderscheiden en van het geluk te genieten een spiritueel persoon te zijn.

8) Naarmate we groeien, worden we ons meer bewust/worden we bewuster van de sleutel tot bereidwilligheid. Door bereidwilligheid kunnen we ons ontspannen en doen wat we kunnen, alleen voor vandaag, om ons leven op elk gebied te verbeteren. Wanneer we niet bereidwillig zijn, moeten we vechten en voortdurend de noodzaak van verbetering ontkennen. Deze houding leidt tot steeds grotere problemen. Vandaag hebben we met Gods hulp geleerd om elk probleem die zich voordoet, onder ogen te zien. God geeft ons nooit meer dan wij aankunnen in 24 uur/vierentwintig uur.

16) We zijn dankbaar voor openheid van geest. Openheid van geest opent de deur voor nieuwe ideeën op alle gebieden in ons leven. Door actief te luisteren, kunnen we dingen horen die ons in de toekomst bijblijven. Dit vermogen is door God gegeven en groeit met ons mee. Het leven krijgt nieuwe betekenis wanneer we onszelf open blijven stellen om dit geschenk te ervaren. Om te kunnen ontvangen, moeten we geven, en nog belangrijker: we moeten ontvangen om iets te kunnen geven. Openheid van geest wordt een bewonderenswaardige/prachtige kwaliteit waar we naar streven.

25) In herstel streven we naar een houding van dankbaarheid. We zijn dankbaar voor het voortdurende Godsbewustzijn. Telkens wanneer we een probleem onder ogen moeten zien waarvan we denken dat we het niet aankunnen, hebben we geleerd te bidden dat God voor ons zal doen wat we niet voor onszelf kunnen doen.

30) Onthoud dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten/onthoud dat we dit samen doen. Niemand van ons is te goed of te slecht om te verbeteren. We zijn hier niet om goed te worden; we zijn hier om te herstellen. Hulp is er alleen als we er naar uitreiken. We moesten/hoefden alleen maar clean (te) worden, onze geest en ons hart te openen om vrij te zijn om te leven. Nederigheid is een feit voor doorgaand herstel.

Blz. 153 regel 1 **t/m** **regel 31**

1) Door anderen te zien groeien in herstel, vergroot onze tolerantiecapaciteit ten opzichte van leden die op veel gebieden behoefte lijken te hebben aan groei. We leren dat het principe van persoonlijkheidsverandering hen van rupsen in vlinders zal transformeren of ons in staat zal stellen om te zien dat ze al die tijd al vlinders waren. We hebben gezien dat veel gebieden van persoonlijke en

schijnbaar blijvende moeilijkheden, bijdragen aan het voortdurend in praktijk brengen wat we kunnen. Wanneer we doen wat we kunnen, zorgt God voor de rest.

10) Overgave aan het programma van Narcotics Anonymous is een doorgaand/voortdurend iets. In zekere zin geeft de nieuwkomer zich over aan de wijsheid van degenen die zijn voorgegaan en degenen die een tijd clean zijn, geven zich over aan de geest en vitaliteit van de nieuwe.

14) De kans om getuige te zijn van herstel van een lijdende verslaafde, is één van de grootste ervaringen die dit leven ons te bieden heeft. We zijn altijd bereid om te helpen. We zijn bereid om altijd overal heen te gaan om de lijdende verslaafde te helpen. Omdat we hetzelfde pad hebben bewandeld, begrijpen we de problemen van een herstellende verslaafde. Als we terugkijken, zijn we dankbaar voor de gebeurtenissen in ons leven die ons hier hebben gebracht.

21) We willen constant de nieuwkomer en onszelf eraan herinneren dat er voldoende mensen klaarstaan en kunnen helpen/in staat zijn om te helpen. Wat herstellende verslaafden het liefst willen, is zich goed voelen over zichzelf. Als we zelfdestructief worden, gaan we dood. Vandaag (de dag) hebben we echte gevoelens van liefde, vreugde, hoop, opwinding, verdriet en vriendschap – niet de oude, door drugs veroorzaakte gevoelens. We hoorden een man zeggen: “Telkens /elke keer dat hij het geloof/vertrouwen in een ander mens verloor, stierf hij een beetje”. Het programma geeft ons zoveel geloof, dat we weer willen leven. We moeten ons overgeven aan het programma in elke fase van herstel. De enige manier om een verloren strijd te winnen, is door (je) over te geven.

Blz. 153 regel 32 **t/m** **Blz. 154 regel 29**

32) Voor de meesten van ons was NA onze laatste hoop. We waren zo bang om hier afgewezen te worden, dat we terughoudend waren om ons open te stellen. We waren allemaal geschokt toen we anderen openlijk hoorden praten over dingen die we in ons eigen verleden hadden gedaan en die beschamend, gênant en vernederend waren. In het begin waren we allemaal bang om vrijuit over onszelf te praten. Er staat niks tussen ons en die eerste pil, fix, slok of hijs. Eerder waren we niet bereid om hulp te zoeken en waren we heel gesloten van geest/en was onze geest gesloten. Leven in een wereld van waanzin is moeilijk te begrijpen voor degenen die het niet hebben meegemaakt. De oude ideeën en onze verslaving weerhielden ons van het verkrijgen van een nieuwe manier van leven en hielden ons diep in onze verslaving.

Blz. 154

10) Na verloop van tijd in het programma, kunnen we merken/ontdekken dat we oude ideeën hebben. Onze basis van herstel is belangrijk, maar bij voortdurend/doorgaand herstel, moeten we onze gevoelens en gedachten continue/constant herzien als we fris (?) willen blijven en in contact willen blijven met de groei van NA als geheel. Deze frisheid is misschien wel de sleutel tot voortgaand/doorgaand herstel. We zijn elkaars ogen en oren: wanneer we iets verkeerd doen, helpen onze herstellende medeverslaafden ons onszelf te helpen door ons te laten zien wat we zelf niet kunnen zien.

18) Wanneer een nieuwkomer zijn machteloosheid toegeeft/erkent, stelt hij zich open voor het Fellowship. Het is onze verantwoordelijkheid/Wij zijn er verantwoordelijk voor te zorgen dat hij zich geliefd en gesteund voelt. We herinneren ons allemaal de pijnlijke gevoelens van schuld, spijt/wroeging, schaamte en zelfhaat. We kunnen onze ervaring delen, dat deze gevoelens geleidelijk werden weggenomen door aan het programma te werken.

24) We beseffen dat we het niet alleen kunnen. We beginnen naar onze broers en zussen te kijken en worden bereid om alles te doen wat in onze macht ligt om hen te geven wat we hebben. We hebben hoop, want we weten dat er een betere dag komt en dat we liefde hebben. Ons Fellowship groeit en

blijft groeien, zoals ons geloof in onze Hogere Macht. We koesteren deze ervaring.

Blz. 154 regel 30 t/m **Blz. 155 regel 30**

30) Het leven heeft veel muren waar we tegenop lopen, ook al zijn we clean. Als we deze doodlopende paden kunnen zien, zullen we niet de behoefte hebben/voelen om ze te volgen. Sommige van onze hoop en dromen maakten ons zelfvernietigend/zelfdestructief. We hebben onze doelen niet gehaald. We dachten dat we slechte mensen waren als ons slechte dingen overkwamen.

Blz. 155

1) Andere obstakels op ons pad waren onder meer onze tegenzin/terughoudendheid om te bidden, onze laksheid/luiheid en ongewerkte Stappen. Er waren veel mensen met wie we het niet eens waren, vooral toen onze karaktergebreken/-fouten en persoonlijkheidsverschillen in de weg stonden. Sommigen van ons gebruiken deze rationalisatie om weg te blijven van het Fellowship en te (gaan) gebruiken. We waren stervende en konden het niet uitstaan om in de buurt van mensen te zijn waarvan we dachten dat ze vol hypocrisie waren. De mensen in het Fellowship bleven clean en hadden de kans om te veranderen en te groeien. Welke kans hadden wij/hebben wij gehad? Hoe zouden we kunnen groeien als we niet eens clean kunnen blijven? Sommige van deze blokkades leidden ertoe dat sommige van onze medeverslaafden terugvielen. Helaas zijn sommigen van hen nooit meer teruggekomen. Ze waren voorbestemd om al gebruikend te sterven.

14) In NA hebben we gevoelens waarvan we nooit hadden durven dromen. We kunnen ons vandaag vermaken. We doen dingen die we ons niet kunnen voorstellen. Sommigen van ons nemen nieuwe hobby's aan, sluiten zich aan bij sportteams, worden avontuurlijk en doen dingen die we altijd al wilden doen, maar niet kunnen vanwege de drugs. Vrij van drugs, kunnen we plezier hebben.

29) Toen we bij/in het Fellowship kwamen, was één van onze grootste reserveringen of angsten, de gedachte aan hoe saai het leven zou zijn zonder drugs. Onze angsten waren van korte duur. We ontdekten al snel dat clean leven niet alleen leuk was, maar ook enorm eenvoudig/simpel.

25) Praten en ervaringen delen met onze medeverslaafden was een plezierige ervaring. De eenvoudige spellen en het plezier die het leven biedt/te bieden heeft, die verloren waren gegaan in onze tijd van gebruik, werden herontdekt. Voetballen (of welke balsport dan ook), naar parken gaan, wandelen, dingen waar we gewoonweg geen tijd voor hadden toen/wanneer we gebruikten. Clean zijn is alles behalve duf en saai.

Blz. 155 regel 31 t/m **Blz. 156 regel 24**

31) Door clean te leven geven we gebruiken op. We geven het recht op om gesloten van geest te zijn, egoïstisch, oneerlijk, haatdragend en het over het algemeen ongelukkig te zijn. En waar geven we al deze kostbare dingen voor op? Simpel: onvoorwaardelijk geluk.

Blz. 156

1) Plezier hebben en gelukkig zijn hoeft niet gezocht te worden, het omringt ons. Het is er allemaal. Dus doe het gewoon. Wees clean, heb plezier en wees gelukkig.

4) In NA mopperen we niet omdat we verslaafden zijn. In feite mopperen we zelden, omdat er altijd een vriend in de buurt is om ons op te vrolijken. God heeft ons weer geestelijk gezond gemaakt, maar dat betekent niet dat we saai of preuts zijn. We zijn een groep levensliehebbers/levensgenieters en we deden te hard ons best om plezier te hebben. We putten onszelf uit door te proberen te bedenken wat we moesten doen. Nu is het heel natuurlijk en spontaan. Vroeger waren we bang om gek/waanzinnig te worden, nu genieten we. Dit is een grote verandering ten opzichte van de wilde

feesten die we vroeger bijwoonden terwijl we gebruikten en het 'plezier' dat we vroeger hadden. Het is belangrijk voor ons om plezier te hebben in ons herstel zonder dood te gaan. Velen van ons zouden niet in Narcotics Anonymous zijn doorgedaan als we er niet van hadden kunnen genieten.

18) Veel nieuwkomers staan versteld van hun eerste dans of feest wanneer ze leden zien lachen en dansen als middelbare scholieren. Het helpt het ijs van isolatie te (door) breken. Veel nieuwkomers hebben het probleem dat hun gezichten pijn doen van/door het ongebruikelijke glimlachen waar ze niet aan gewend zijn. Een gevoel van vernieuwing doordringt bijeenkomsten/conventies en samenkomsten die leden en oude vrienden uit verschillende gebieden bij elkaar brengen/samenbrengen.

Blz. 156 regel 25 t/m **Blz. 157 regel 27**

25) Zelfgenoegzaamheid gaat niet samen met herstel. De dodelijke en verraderlijke aard van onze ziekte kan zichzelf vermommen als verveling of superioriteit/verhevenheid en de oude 'los van' gevoelens opwekken. Afzondering/afgesneden zijn van de sfeer van herstel en de geest van service/dienstbaarheid aan anderen, vertraagt onze spirituele groei en kan leiden tot een terugval. Dit boek is niet het laatste definitieve antwoord op verslaving. De Geest van ons Fellowship leidt ons constant/voortdurend naar een nieuw bewustzijn. Herstel is een reis, geen doel. Dit is een school voor het leven; onze afgestudeerden gaan gebruiken. We hebben geprobeerd een manier van leven vast te leggen die veel verslaafden uit vele gebieden bevat. Ons programma zou niet zoveel soorten verslaafden met verschillende achtergronden kunnen bevatten als het niet vanwege de spirituele aard van onze groepen was/als de spirituele aard van onze groepen niet aanwezig was. De spirituele waarheden die de kern/het hart van ons programma vormen, veranderen niet, maar de randen/kanten/kaders er omheen groeien voortdurend. Op praktisch niveau vindt aanpassing plaats, omdat wat geschikt is voor de ene fase van onze groei, misschien niet in een andere past. Waakzaamheid is vereist om de sfeer van herstel te behouden, aangezien/ als een kleine groep in omvang toeneemt van drie tot driehonderd leden bij de wekelijkse meeting. Zorg en aandacht van de kant van de dienaren die vertrouwen genieten is vereist bij elke meeting, groep en servicecomité. Spirituele waakzaamheid is vereist om onze Twaalf Tradities toe te passen en hetgeen wat ons bij elkaar houdt, naar voren te laten komen. Zelfgenoegzaamheid heeft hier geen plaats/plek/ruimte. Openheid, vrijheid en geest zijn de kenmerken van herstel. Het is deze geest die ons voortgaande proces als leden en als een Fellowship zal leiden. Onze boodschap is een boodschap van de Geest, niet van woorden. Woorden kunnen het proces beschrijven, maar het niet volledig uitleggen. Alleen ervaring kan het voor ons echt maken. Overgave aan de ziekte laat ons herstel beginnen, overgave aan het fundamentele mysterie van herstel ondersteunt het. Niemand die we kennen begrijpt het programma volledig en het programma heeft de verminderde formule, waaraan vastberaden vastgehouden werd, door enkele van de mensen die het meest bekwaam ter wereld zijn in het rationaliseren, ontkracht/getrotseerd. (??) Zodra we een doorbraak maken in termen van persoonlijke groei, beseffen we hoeveel meer we nodig hebben om te groeien om clean te blijven/zodat we clean kunnen blijven.

Blz. 157 regel 28 t/m **Blz. 158 regel 26**

28) Onze opvattingen over plezier zijn drastisch veranderd sinds we ons overgaven aan NA als geheel. We kunnen genieten van eenvoudige dingen in het leven, zoals fellowship met andere verslaafden, terwijl we ooit onszelf hebben geïsoleerd. Dit was zeker het geval nadat we hulp kregen via/van/door NA en medeverslaafden.

33) We delen graag ervaringen, kracht en hoop, want we weten dat we niet kunnen behouden wat we hebben, tenzij we het weggeven. Door NA en de Twaalf Stappen zijn we in staat om een nieuw begrip van plezier te krijgen. We beseffen/realiseren ons dat we geen plezier hoeven te creëren: we leven

het gewoon. Het overkomt ons/het gebeurt als een resultaat van complete/totale/volledige onthouding/abstinentie van alle drugs. Wanneer/als we terugkijken, zijn we dankbaar dat we van het leven kunnen genieten, omdat het zo anders is dan de gebeurtenissen in ons leven die ons hier hebben gebracht. Wanneer we gebruikten, dachten we dat we plezier hadden en dat de normale/gewone mensen hiervan beroofd werden. God helpt ons om ten volle te leven, zonder te vergeten wie we zijn en wat ons doel is. We hebben geleerd om van onszelf en anderen te houden en niet zo bang te zijn. We ontdekken dat God ons meestal/in het algemeen/doorgaans het vermogen geeft om het voor de hand liggende te zien. Sinds we clean zijn, hebben we ontdekt dat vreugde niet van/uit materiële dingen komt, maar dat het in onszelf zit als we er naar streven. We merken/ontdekken dat, wanneer we onze zelf wil/eigen wil verliezen, we een rijker, gelukkiger en veel leuker leven leiden. Wanneer er geen voorwaarden meer aan ons leven worden gesteld, wordt ons alles wat we nodig hebben aan ons gegeven/wordt ons alles gegeven wat we nodig hebben om alleen voor vandaag te leven. We vergeten niet om elke dag ten volle te leven, als een geschenk van onze Hogere Macht, en gewoon te delen, te geven om, lief te hebben en te leven op de NA manier.

Blz. 158

21) Door één dag tegelijk te leven, kunnen we niet weten wat er met ons zal gebeuren. Dit is waarom we in vandaag leven. Hoewel het heel erg grappig is hoe het voor ons heeft uitgedraaid/hoe het voor ons is verlopen! We ontdekten dat, als we een lijst met dingen die we bij binnenkomst in het programma wilden hebben, zouden hebben opgeschreven, we onszelf zouden hebben bedrogen.

Blz. 158 regel 27 t/m **Blz. 159 regel 15**

27) Het is onze ervaring dat door clean te leven en te werken aan de Stappen, onze dromen zijn uitgekomen. We bedoelen niet dat we geweldige leiders, kampioencoureurs of rocksterren werden, hoewel sommigen van ons dat wel zijn geworden. Wat we bedoelen is, dat onze diepe innerlijke dromen in herstel van ons uitkomen/voor ons uitkomen in herstel.

32) Dingen waarvan we lang geleden de hoop op hadden gegeven, worden nu werkelijkheid. Zoals meestal gelukkig zijn of onszelf zien slagen op/in sommige gebieden waar we eerder jammerlijk/faliekant hadden gefaald.

Blz. 159

2) In onze ervaring geven de Twaalf Stappen ons een manier van leven die meer doet dan ons van de drugs afhouden. Deze manier van leven is niet alleen superieur aan het oude gebruikersleven, het is superieur aan elk leven dat we kunnen bedenken/kunnen voorstellen. Dus als we zeggen dat clean in het programma onze dromen uitkomen, kunnen we spreken vanuit onze ervaring. Vóór 1953 herstelden verslaafden niet, behalve in uitzonderlijke gevallen. Ze droomden er niet van dat herstel zelfs mogelijk was. We stierven, werden gek/waanzinnig en werden opgesloten. Helaas zijn velen van ons nog steeds opgesloten en werden gedood door een ziekte. Onze kleine populatie telt vandaag (1981) twintigduizend mensen.

13) We hebben een geliefd lid dat met een twinkeling in zijn ogen tegen een nieuwkomer zegt: "Blijf gewoon rondhangen en zie hoe de wonderen gebeuren". En dat zal gebeuren.

Blz. 159 regel 16 t/m **Blz. 160 regel 14**

16) Er worden zelfs nu nog steeds diepere banden noodzakelijk, zodat geen enkele verslaafde ooit hoeft te sterven terwijl ze hulp zoeken/deze hulp zoekt. Voor ons is dit echt geweldig. De mogelijkheid om als instrument te worden gebruikt om levens te redden, is voor ons opwindend.

20) Wanneer we moeilijke tijden hebben in het Fellowship, kunnen we onze Hogere Macht, zoals wij

Hem begrijpen, vragen om ons te leiden in wat we moeten doen. Hij openbaart/onthult Zichzelf beetje bij beetje aan ons.

23) Tijdens ons herstel zijn we getuige geweest van Gods genezende krachten die een stervende verslaafde veranderden in een nieuw persoon met een totaal ander leven.

26) Dingen waar we nooit van gedroomd hebben, worden werkelijkheid. We durven zorg te dragen en lief te hebben, en met liefde is alles mogelijk. We merken dat we als menselijke wezens door spirituele visies en het doen van (geweldige) service, vooruitgaan.

30) We krijgen de allerbeste vrienden. Dit zijn dingen die velen van ons niet konden bedenken. Vroeger dachten we in termen van egocentrisch materialisme dat ons onmogelijk geluk kon brengen. Nu leven we met een nieuwe kijk, die van zorg dragen/zorgen voor en delen op de NA manier.

Blz. 160

1) We zijn omringd door gelijkgestemde verslaafden, die ooit in de diepten van ellende en wanhoop zaten, en nu serieus bezig zijn met hun eigen herstel en het helpen van de lijdende verslaafde.

4) We leven en genieten van het leven zonder drugs. Soms kijken we in de spiegel en vinden het allemaal zo moeilijk te geloven. Het geweldige/fantastische feit is, dat het oké is. Het wordt beter en we hoeven nooit meer alleen te zijn.

8) We hebben tijdens het herstel moeilijke tijden meegemaakt waarin we niet konden beslissen over onze volgende actie. De waarheid is aan ons onthuld. In meditatie kunnen we ons concentreren op een droom van service doen voor ons medemens en ontdekken dat de rest slechts bereidwilligheid en voetenwerk is. Er zal meer onthuld worden. Het kost moeite om het te onthullen/ontdekken, maar het is, naar onze mening, het enige dat de moeite waard is om voor te werken: -- Twaalf Stappen van herstel.

Blz. 160 regel 15 t/m **Blz. 161 regel 5 (Einde Hoofdstuk)**

15) Vandaag zijn we vrij van de obsessie om dwangmatig te gebruiken, zelfs als we worden verslagen/verslagen zijn. We zijn vrij om te leven zoals wij dat willen zonder drugs. Het vermogen om Gods wil te aanvaarden/accepteren en ons van binnen sereen/kalm te voelen, is vrijheid voor ons. Vertrouwen heeft onze angst vervangen en heeft ons een vrijheid van onszelf gegeven. Vandaag hebben we keuzevrijheid/de vrijheid van keuze. Het programma van NA is echt een programma van vrijheid. NA heeft ons de vrijheid terug gegeven die we verloren (hadden) toen we drugs gebruikten in onze zoektocht naar vrijheid. We hadden geloofd dat drugs het antwoord waren. Toen we onder de controle waren van onze verslavingen, hadden we al onze vrijheid om te kiezen opgegeven – de enige keuze die ons nog restte/die we nog hadden, was gevangenis, inrichtingen of de dood. Eindelijk/uiteindelijk, met de hulp van het Fellowship en onze Hogere Macht, hebben we onze vrijheid terug gekregen.

29) Toen we voor het eerst bij/in het programma kwamen, voelden velen van ons zich verslagen en beschaamd. Als nieuwkomer is het soms moeilijk te zien dat we door onze nederlaag en overgave weer enige controle over ons leven hebben gekregen. Door onze vrijheid beginnen we weer verantwoordelijkheid voor ons leven te nemen. In onze vrijheid hebben we ontdekt dat onze dromen uitkomen, als we ervoor kiezen om ze waar te maken/ze te laten gebeuren.

Blz.161

2) Door de vrijheid in onze nieuwe levens zijn we eindelijk in staat om de speciale kwaliteiten te zien die we als individuen bezitten – kwaliteiten waar we vroeger jaloers op waren bij anderen – nooit het

potentieel/vermogen in onszelf realiserend.
