

# Vi kan tillfriskna

Välkommen till Anonyma Kokainister, vi är alla här av samma anledning – vår oförmåga att sluta använda kokain och alla andra sinnesförändrande substanser. Det första steget mot att lösa ett problem är att erkänna att det finns ett problem. Problemet, som vi ser det, består av en mental besatthet och en fysisk allergi. Besattheten är en fortgående och oemotståndlig tanke på kokain och nästa rus. Allergin skapar en absolut oförmåga att sluta använda när vi har börjat. Vi vill försäkra dig om att det finns en lösning och att tillfrisknande är möjligt. Det börjar med avhållsamhet och fortsätter med praktiserandet av de 12 Stegen för tillfrisknande, en dag i taget. Vårt program, Anonyma Kokainisters 12 Steg, är det vi använder för att gå från problemet med drogberoende till lösningen för tillfrisknande.

## De 12 Stegen

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför kokain och alla andra sinnesförändrande substanser – att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Kom till tro att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Beslöt att lägga vår vilja och våra liv i Guds händer, *sådan vi uppfattade honom*.
4. Gjorde en grundlig och oförskräckt moraliskt självrannsakan.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Bad ödmjukt honom att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då detta kunde skada dem eller andra.
10. Fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud – *sådan vi uppfattade honom* – varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som ett resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Anonyma Kokainister är ett andligt program, inte ett religiöst. I CA tror vi att varje individ kan välja en egen högre makt. Kort sagt, en högre makt så som han eller hon själv uppfattar den.

Ingen kommer till Anonyma Kokainister för att finna Gud, Vi kom till de här rummen för att göra oss av med en skrämmande drogvana. Se dig omkring i rummet. Du är omgiven av människor som kom som en sista utväg. Vi kom till de här rummen emotionellt, finansiellt och andligt bankrutta. Vi har upplevt alla möjliga sorters tragedier som ett resultat av kokain, droger och/eller alkohol. Vi har genomlevt många av de fasor som du upplever, men idag är vi fria från lidandet, terrorn och smärtan av beroende.

Kanske var några av oss värre därän än du, kanske har några av oss inte nått en lika djup botten som du. Ändå återstår faktumet att de av oss som tillfrisknar har kommit till tro att en Högre Makt, av vår egen uppfattning, kan återge oss vårt förstånd. Det finns en lösning, vi kan tillfriskna från beroende. En dag i taget, är det möjligt att leva ett liv fyllt med **tro, hopp och mod**.

