



www.nicotine-anonymous.org

Denna litteratur är uttryckt yttrande översättaren av Nikotin Anonyma Världen Services godkänd litteratur och är för närvarande inte konferens godkänd. Översättaren är medlem av nikotin. Vi stödjer och posta denna litteratur i god tro att det kommer att fungera och göra det möjligt för nikotin missbrukare att hitta frihet från denna kraftfulla drogen.

Bön Om Sinnesro För Nikotin Användare

Gud Giv Mig Sinnesro Att Acceptera Jag Inte Kan Förändra, Mod Att Förändra Det Jag Kan Och Förstånd Att Inse Skillnaden

Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra ...

Vi nikotin användare kan inte förändra begäret efter nikotin, men vi kan acceptera det. Sanningen är att så länge vi inte kan acceptera begäret efter nikotin, kommer vi inte att sluta röka. Om vi bestämmer oss för att vi inte kan acceptera begäret, kommer vi att använda nikotin!

Så enkelt är det: om du vill ha nikotin och inte kan acceptera begäret kommer du med säkerhet att tända en cigarett. Du kanske tar "ett bloss" för att kunna stå ut, men även ett bloss innebär att du inte accepterar det du inte kan förändra.

Att acceptera begäret betyder inte att vi vill ha det eller gillar det. Att acceptera innebär framför allt att se begäret för vad det är: en stark fysiologisk och psykologisk längtan efter, inte ett behov av, en cigarett. Det är allt. Vi bekämpar inte detta begär; vi försöker snarare betrakta det, låta det vara utan att bli panikslagna eller tycka synd om oss själva. Vi konstaterar kort och gott: "Ja, jag vill verkligen ha nikotin just nu."

Vi ägnar oss inte åt självbedrägerier eller försöker intala oss att vi inte vill röka. Det vore oärligt. Vi försöker att inte heller hata vanan (eller oss själva) så mycket att vi slutar. Nej, vi kan inte förmå oss själva att inte vilja nikotin, men vi kan leva med begäret, och därför ber vi om...

... mod att förändra det vi kan...

Det vi kan förändra är vår ovilja att leva med begäret efter nikotin. Med Guds hjälp och med stöd från medlemmarna i gruppen kan vi förändra vår inlärd vana att handskas med begäret. Vi tar itu med det på ett nytt sätt: vi lär oss att leva med det; vi tänder inte längre använda nikotin för att bli av med den smärta som begäret medför. Om vi tänder en cigarett betyder det att vi inte har accepterat det vi inte kan förändra, och att vi inte har haft mod att förändra det vi kan. Naturligtvis är det svårt att leva med ett begär, ibland mycket svårt, men du är inte ensam—med Guds hjälp kan vi klara av det. Det är detta som bönen om sinnesro handlar

om. Därför ber vi Gud att hjälpa oss att uthärda begäret, och sedan ber vi Gud om mod att inte bry oss om detta begär, istället för att som tidigare tända ytterligare en cigarett. Sålunda behöver vi styrka för att kunna acceptera begäret, mod för att inte använda nikotin ...

... och förstånd att inse skillnaden.

Det förstånd som vi ber om här är att bli medvetna om skillnaden mellan vårt gamla sätt att handskas med det obehag som begäret tidigare medfört (genom att tvångsmässigt tända en cigarett), och det nya sättet att ta itu med begäret: att acceptera det tills det försvinner, även om det orsakar en del besvär.

Styrkan och modet att leva som icke-nikotin användare kommer då vi ber om det, fastän det kan ta lång tid. Det som vi erhåller är inte rå viljestyrka, utan den kraft som kommer från Gud, från medlemmarna i gruppen och från vårt innersta—kraften som vi vill ha är faktiskt kärlek! Det är endast med en sådan kraft som vi kan förbli icke-nikotin användare och leva ett liv fritt från nikotinberoende.

Orsaken till att vi inte tidigare lyckats sluta använda nikotin är att vi valde att inte kunna leva med begäret. Varje gång vi längtade efter nikotin, vi använde nikotin. Vi hoppades på, som genom ett under, att den dag skulle komma då begäret försvann, eller att vi skulle finna ett helt smärtfritt sätt att sluta använda nikotin. Den dagen kom aldrig. Var och en av oss fortsatte att använda sina egna bortförklaringar och ursäkter för att fortsätta att röka, och slippa uthärda begäret. Och vi fortsatte på detta sätt, år efter år. Nu kan vi emellertid förändra detta: I det ögonblick då vi accepterar det för vad det är - "Jag vill nikotin"—och bemöter begäret med det mod som Gud ger oss, kan vi säga: "Jag väljer att inte falla till föga för begäret genom att använda nikotin". På så vis blir vi icke-nikotin användare!

Om du fortsätter att använda nikotin även om du ber denna bön, så be den igen och fortsatt att be den medan du funderar över vad den betyder för dig som nikotin användaren. Till slut kommer det att fungera. Det kommer inte att fungera om du inte är uppriktig, men om allt du kan göra till en början är att läsa bönen utan att tro på den, så gör i så fall åtminstone det! Det kan ta en viss tid innan du erhåller tillräcklig styrka för att kunna uthärda det obehag som begäret framkallar då du inte tänder en cigarett. Denna styrka kommer dock förr eller senare.

Så småningom kommer begäret att minska betydligt, och en dag, hoppas vi, kommer det att försvinna helt. Om du ändå inte kan låta bli att använda nikotin - acceptera detta utan att låta dig nedslås och be bönen om sinnesro en gång till!

Kom ihåg att det egentligen varken är stress, frustration, eller ens begär som får oss att använda nikotin, utan snarare vår brist på styrka att handskas med begäret. Den styrkan kommer från Gud, från medlemmarna i gruppen och från ditt eget inre.