



www.nicotine-anonymous.org

Tämä teksti on Nicotine Anonymous World Servicen hyväksymän kirjallisuuden kääntäjän ilmaistu näkemys, eikä sitä ei ole toistaiseksi hyväksytty konferenssissa. Kääntäjä on Nimettömien Nikotnistien jäsen. Tuemme ja julkaisemme tätä kirjallisuutta siinä hyvässä uskossa, että se palvelee ja auttaa nikotiiniriippuvaisia löytämään vapauden tämän voimakkaan aineen vallasta.

Tekijänoikeus- ja kopiointikäytäntömme

Kaikkien, sekä yksilöiden että järjestöjen on hankittava kirjallinen lupa Nimettömien Nikotnistien Maailmanpalvelutoimistolta voidakseen lainata tai kopioida alkuperäistä Nimettömien Nikotnistien aineistoa. Nimettömien Nikotnistien kirjallisuuden valokopioiminen painotuotteista tai kopioiminen Nimettömien Nikotnistien Maailmanpalvelun internetsivustolta mille tahansa internetsivustolle tai julkiseen levitykseen on tekijänoikeusrikkomus. Rohkaisemme kaikkia lukemaan Nimettömien Nikotnistien pamflettikirjallisuutta Nimettömien Nikotnistien Maailmanpalvelun virallisella internetsivustolla ja/tai ostamaan kaikkea sitä kirjallisuutta jota web-kaupassamme on tarjolla.

Kaikki se kirjallisuus joka tarjotaan Nimettömien Nikotnistien Maailmanpalvelulle ja joka hyväksytään hyvässä uskossa, tulee Nimettömien Nikotnistien Maailmanpalvelun omaisuudeksi. Niiden yksilöiden, järjestöjen ja Nimettömien Nikotnistien jäsenien, joille on annettu lupa monistaa käännettyä materiaalia jakeluun ja/tai myyntiin, olisi raportoitava näistä toimistaan Nimettömien Nikotnistien Maailmanpalvelutoimistolle. Maailmanpalvelutoimisto saattaa pyytää taloudellista tukea näiden toimien määrän mukaan. Kyseisen tuen määrästä sovitaan Nimettömien Nikotnistien Maailmanpalvelun toimihenkilöiden kanssa.

Tyyneysrukous nikotiinin käyttäjille

”Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat,
joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa mitkä voin,
ja viisautta erottaa nämä toisistaan.”

*Valikoitu Reinhold Niebuhrin kirjoittamasta tekstistä – 1926

Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa...

Nikotiinin käyttäjinä emme voi muuttaa nikotiininhimoamme, mutta vaikka emme voikaan muuttaa tätä himoamme, voimme hyväksyä sen. Totuus on, että ennen kuin voimme hyväksyä nikotiininhimomme, emme lopeta toistuvaa käyttäytymistämme. Me käytämme nikotiinia jossakin muodossa mikäli emme voi hyväksyä tätä himoamme.

Asia on niin yksinkertainen. Jos olet esimerkiksi savukkeiden polttaja etkä hyväksy tätä himoa, sytytät varmasti savukkeen. Tai ehkä otat ”yhden imaisun” tai ”yhden hyppysellisen” mikäli pureskelet tupakkaa, päästäksesi tästä olostasi, mutta jopa yksi imaisu tai yksi hyppysellinen tarkoittaa, että et hyväksy asioita joita et voi muuttaa.

Himon hyväksyminen ei tarkoita, että haluaisimme sitä tai että pitäisimme siitä. Sen hyväksyminen tarkoittaa ensiksikin sen tunnistamista siksi mitä se on: voimakas sekä fyysinen että psyykinen halu saada nikotiinia. Se ei ole todellinen tarve saada nikotiinia. Siinä kaikki. Emme taistele tätä himoa vastaan; pikemmin seuraamme

sitä antaen sen olla. Emme mene paniikkiin emmekä vaivu itsesääliin, vaan sanomme: ”Kyllä, minä todella kaipaen nikotiinia juuri nyt.”

Emme harjoita itsepetosta ja yritä kuvitella ettemme tahdo nikotiinia. Tämä on rehellinen ohjelma. Emme myöskään yritä vihata tuota ”tapaa” (tai itseämme) niin paljon että lopettaisimme. Kun aktiivisesti käytämme nikotiinia, emme voi saada kehoamme lopettamaan nikotiinin himoamista, mutta voimme elää tuon himon kanssa kunnes se menee ohi. Siksi rukoilemme...

Rohkeutta muuttaa mitkä vain...

Se minkä voimme muuttaa on haluttomuutemme elää edes lyhyen aikaa nikotiininhimon kanssa. Voimme Jumalan avulla ja ryhmän tuella muuttaa vanhan keinomme käsitellä tätä himoa ja toimia sen kanssa uudella tavalla: Tulemme halukkaiksi elämään tämän himon kanssa. Emme enää käytä nikotiinia päästäksemme tämän himon aiheuttamasta tuskasta. Jos sytytämme savukkeen helpottaaksemme himoa se osoittaa että emme ole hyväksyneet sitä mitä emme voi muuttaa emmekä ole toimineet rohkeasti muuttaaksemme niitä asioita joita voimme.

Himon kanssa eläminen on tietenkin raskasta, joskus hyvinkin raskasta, mutta et ole yksin. Korkeamman Voiman avulla voit tehdä sen. Tämä on Tyyneysrukouksen merkitys.

Niinpä pyydämme Jumalaa auttamaan meitä hyväksymään himomme, ja sitten pyydämme Jumalaa antamaan meille rohkeuden olla hoitamatta tätä himoa tavalla jolla olemme sen aina tehneet—käyttämällä jälleen nikotiinia.

Siten tarvitsemme tyyneyttä hyväksyä tämä himo, ja rohkeutta vain antaa sen mennä ohitse...

Ja viisautta erottaa nämä toisistaan

Se viisaus mitä pyydämme tässä, on sitä että tulisimme tietoisiksi erosta vanhan tapamme käsitellä epämiellyttävää himon tunnetta menneisyydessä (esimerkiksi siten että pakonomaisesti sytytämme savukkeen) ja sen uuden tavan käsitellä himon tunteita hyväksyen tupakanhimon siihen asti kunnes se menee ohitse niin epämiellyttäviä kuin ne voivatkin olla jonkin aikaa. Meidän on syytä ymmärtää että ”tupakantuska” menee ohitse käyttimempä nikotiinia tai emme.

Voima ja rohkeus elää entisinä nikotiinin käyttäjinä tämän alkuvaiheessa ilmenevän epämiellyttävän olon kanssa tulee meille mikäli pyydämme sitä. Tosin sen saaminen voi viedä aikaa. Se mitä saamme ei ole raakaa tahdonvoimaa, vaan Voima joka tulee Korkeammalta Voimaltamme, ryhmältämme ja omalta sisimmältämme. Se voima jota haluamme on itse asiassa rakkaus! Vain senkaltaisen voiman avulla saatamme tulla entisiksi nikotinisteiksi ja vastaanottaa uuden elämän vapaina nikotiiniriippuvuudesta.

Meistä ei tullut entisiä nikotiinin käyttäjiä vuosia sitten koska emme päättäneet elää tuon himon kanssa. Joka kerran kun himo tuli, luovutimme ja käytimme nikotiinia. Toivoimme aina että jollakin maagisella tavalla se päivä tulisi jolloin himo katoaisi taikka löytäisimme täysin kivuttoman tavan lakata olemasta riippuvaisia nikotiinista. Se päivä ei koskaan saapunut. Jokainen meistä toisti

suosikkiperustelujaan tai tekosytään tupakan käyttämiselle, omia puolustelujamme sille, miksi emme eläneet himon kanssa. Ja jatkoimme himoitsemista ja käyttämistä, himoitsemista ja käyttämistä vuoden toisensa jälkeen.

Mutta nyt voimme muuttaa sen kaiken. Sillä hetkellä kun voimme hyväksyä mitä on—"Haluan nikotiinia"—ja kohdata sen sillä rohkeudella minkä Jumala meille antaa, voimme sanoa: "En valitse tämän himon käsittelemistä käyttäen nikotiinia", meistä tulee entisiä nikotiinin käyttäjiä!

Jos jatkat nikotiinin käyttämistä vaikka rukoilet tämän rukouksen, rukoile se uudestaan ja uudestaan. Jatka näin samalla kun mietit mitä tämä rukous merkitsee sinulle nikotiiniriippuvaisena. Lopulta se tulee toimimaan. Se ei toimi mikäli et ole rehellinen, mutta jollet aluksi voi tehdä muuta kuin rukoilla tätä rukousta uskomatta siihen, tee ainakin niin! Ehkä tarvitaan jonkin aikaa että voit vastaanottaa voiman elää siinä epämiellyttävässä tilassa, minkä nikotiinihimo aiheuttaa, mutta lopulta saat sen. Ennen pitkää himo vähenee suuresti ja jonakin päivänä, niin uskomme, se katoaa kokonaan. Mutta jos sinulle tulee lipsahdus ja esimerkiksi jos olet tupakoiija ja sytytät yhden; hyväksy itsesi kokonaan ja rukoile tämä rukous jälleen seuraavalla kerralla!

Muistakaamme ettei stressi, turhautuminen eikä edes himo saa meitä jatkamaan nikotiinin käyttämistä. Oma tyyneyden ja rohkeuden puuttemme estää meitä käsittelemästä himoa oikealla tavalla. Apu tulee Korkeammalta Voimaltasi, ryhmältäsi, ja omalta terveeltä sisimmältäsi! Olkoon Jumala kanssasi nyt!