



# De helpende hand bieden

Ik ben in dit programma terecht gekomen omdat iemand zijn of haar Twaalfde Stap met mij deed. Iemand gaf de boodschap door aan mij. Nadat hij of zij clean was geworden, was diegene er voor mij, omdat hij of zij voor een ander klaar wilde staan. Dat mag ik echt nooit vergeten. Als zij gewoon door waren gegaan met hun leven en vergeten waren dat er mensen bestonden zoals ik, die nog in de ellende zaten van gebruiken, zou ik hier vandaag niet zijn. Mijn dankbaarheid begint bij deze gebeurtenis. Met die dankbaarheid in gedachten, bied ik de helpende hand aan anderen, vooral aan nieuwkomers. Ik kan niet zonder nieuwkomers in mijn leven. Dat is waar voor mij spiritualiteit begint.

Voor mij begint spiritualiteit wanneer ik om anderen ga geven. Ik heb gemerkt dat, hoe meer ik me richt op het verbeteren van de kwaliteit van het leven van iemand anders, hoe minder ik me richt op mezelf en mijn eigen wensen en verlangens. Dan voel ik een vrijheid en tevredenheid die van binnenuit komt. De positieve resultaten die ik krijg zijn mooier dan ik ooit zou hebben kunnen bedenken.

Iets anders wat ik gedaan heb, is dat ik mezelf heb vergeven. Ik heb mezelf vergeven dat ik verslaafd ben. Ook heb ik mezelf vergeven voor alles wat ik mezelf heb aangedaan, op het gebied van mijn lichamelijke gezondheid, mijn carrière en mijn financiën. Maar ik heb mezelf vooral vergeven voor al de afschuwelijke, negatieve en liefdeloze dingen die ik over mezelf heb gedacht. Pas toen ik me open had gesteld voor het idee mezelf te kunnen vergeven, en dat ook deed, kon ik echt gaan groeien in mijn herstel.

**We're Here and We're Free®**

Approved Literature, Copyright 2009, Cocaine Anonymous® World Services Inc. In de geest van de 6<sup>e</sup> traditie is C.A. niet verbonden aan kerken, sekten, politieke- of hulpverlenende instanties.