

## Grundsten

Hele mit voksne liv har jeg haft stor glæde af at ryge pot. Men jeg har også mødt mennesker, som har ødelagt år af deres liv ved at gøre det samme.

Mellem de to yderpoler er denne bog spændt op.

En vigtig motivation for at skrive en lille bog om pot er, at jeg de senere år har talt med mange mennesker, som til min overraskelse ved foruroligende lidt om det, de allerede ryger eller måske har planer om at ryge.

Ofte ved de hverken, hvad de indtager, når de ryger cannabis, hvordan de bedst ryger det, eller hvilken risiko de løber.

Gang på gang er jeg blevet mødt med nysgerrige spørgsmål, især fra unge, som om jeg var det første modne menneske med pot-erfaringer, de havde mødt.

Da jeg for et par år siden på en jysk højskole fortalte om hippieoprøret, blev jeg afbrudt af en elev allerede kort inde i foredraget, da jeg var ved at fortælle om hippiernes brug af LSD og cannabis.

Der gik hul på en vældig nysgerrighed, og den næste time fortsatte højskoleeleverne med at spørge om alle aspekter af potrygning. Og efter

nogen tid begyndte de også at fortælle om egne erfaringer, både gode og angstfyldte.

Jeg skævede lidt til lærerne undervejs. Men heldigvis greb ingen af dem ind. Jeg kom aldrig videre i mit oprindelige foredrag, men vi grinede en del, og jeg fornemmede en lettelse i salen.

Som når man endelig taler om noget vigtigt, der længe har været fortiet.

Allerede denne højskolehistorie vil med sikkerhed provokere nogle læsere, og her er vi ved *den første grundsten* i denne bog:

Jeg er mig naturligvis bevidst, at det er kontroversielt at skrive en bog om at indtage et stof, som ikke alene er ulovligt, men også af mange mennesker anses for farligt – og i højeste grad kan være det.

Jeg skriver alligevel bogen i håb om med mine erfaringer at forhindre måske blot et par stykker i at gøre skade på sig selv, hvis de beslutter sig for at indtage cannabis. Forhåbentlig vil det sikre nogle et mere fornuftigt, afbalanceret og måske lystfyldt forhold til rusmidlet pot – og få andre til helt at lade være med at ryge det.

Formålet med denne bog er altså *ikke* at få flere til at ryge pot, men at *færre* rygere skal opleve angst, hashpsykoser, afhængighed, sløvhed og apati.

Selv blandt mine nærmeste har der været skepsis mod mit bogprojekt. Især fra nogle af de unge familiemedlemmer, som allerede på efterskolen

eller i gymnasiet har set kammerater forsvinde i hashtåger og sløvhed og til sidst blive ude af stand til at følge undervisningen og måske endda til at have et socialt liv.

Det har naturligvis skræmt dem, og de har været nervøse for, om min bog kunne få endnu flere jævnaldrende til at ryge hash – og dermed måske forårsage endnu flere bedøvede og forsømte år for nogle af kammeraterne.

Hvis det virkelig skulle blive effekten af denne bog, har jeg taget fejl, og jeg burde have ladet være med at udgive den.

Jeg har også selv mødt mennesker i alle aldre, som på et tidspunkt i deres liv, ofte i teenageårene, har ladet glæden ved cannabirusen glide umærkeligt over i afhængighed og videre ind i sløvheden.

I bogen tager jeg det hele med. Jeg holder ikke noget negativt tilbage, som jeg er stødt på, og jeg opsøger den højst kvalificerede, videnskabelige ekspertise i skadevirkningerne.

Jeg skriver om både det bedste og det værste – om bevidsthedsudvidelsen og euforien, men også om angsten, psykoserne og den latente risiko for et ødelæggende, dagligt misbrug.

Gennem 45 år har jeg været potryger, samtidig med at jeg har været både forfatter og far, kæreste og ven, og jeg skriver ud fra en tro på, at mine erfaringer af den enkelte læser kan bruges til netop at undgå de værste fejl og fælder.

Og her når vi til *den anden grundsten*:

Senere i denne bog vil jeg grundigt undersøge de alvorligste farer ved at ryge pot, men jeg vil gerne med det samme slå fast, at det sikreste er at lade helt være.

Er man det mindste i tvivl, så lad være. Ja, det mest fornuftige, især for teenagere og unge mennesker, er at holde sig langt væk fra alle former for rusmidler.

Et liv uden alkohol, hash, cigaretter, MDMA, kokain, opioider og alle andre hårde stoffer er sundere, billigere, mindre risikabelt og mindre skadeligt for hjernen – listen med fordele er lang.

Et liv uden rusmidler er det fornuftigste valg. Men bortset fra i visse religiøse grupperinger og blandt tidligere misbrugere – og deres børn! – er et rusmiddelfrit liv i Danmark et usædvanligt, men også respektindgydende valg.

Imidlertid er mange unge karakteriseret ved stor nysgerrighed, vovemod og livsappetit. De egenskaber får dem til at kaste sig ud i at afprøve substanser og fænomener, som deres forældre har advaret dem imod.

‘Nydelsesmidler’, kaldte bassisten Wili Jønsson fra Gasolin de bevidsthedsudvidende stoffer, da han for nogle år siden fortalte mig om hippiernes eksperimenter.

Han understregede, at man skal have overskud for at have glæde af nydelsesmidlerne.

„De bringer dig ud af din egen bevidsthed og åbner porten til andre rum,“ forklarede Jønsson, „og de kan gøre dig til et mere altfavnende, tolerant individ – men jeg siger udtrykkeligt *kan*, for det sker ikke for alle. For mit eget vedkommende må jeg dog sige, at nydelsesmidlerne bestemt har gjort mig til et gladere menneske.“

Her udtrykker Wili Jønsson det komplekst dobbeltsidede ved brugen af pot og andre bevidsthedsudvidende stoffer, og det kunne sagtens være *den tredje grundsten*:

Nogle bliver glade, andre bliver bange – eller bare sløve. Og det kan være vanskeligt på forhånd at afgøre, hvilken kategori man selv tilhører.

Ligesom det for nogle af os festedeltagere kan være vanskeligt at indse, at vi hverken bliver glade eller sjovere af at indtage endnu større mængder alkohol, end vi allerede har gjort. Månen har en forside og en bagside.

Eller som den amerikanske gonzo-forfatter Hunter S. Thompson formulerede paradokset: „Jeg kan ikke anbefale alkohol og stoffer til nogen, men for mig har de altid fungeret.“

Uanset hvilke forbehold og forklaringer jeg kommer med her i første kapitel, ved jeg, at jeg vil få ballade for denne bog. Folk, som har læst den – og i særdeleshed folk, som *ikke* har læst den – vil kritisere mig for at opfordre og lokke unge mennesker til at ryge det ulovlige, narkotiske stof.

Jeg ved det, fordi jeg ofte har debatteret emnet.

Mest øjenåbnende oplevede jeg det til en debat om legalisering af hash på en socialpædagogisk konference i det jyske, hvor jeg sad i panel med et par folketingsmedlemmer. Mens Venstres ordfører havde en meget fin og nuanceret holdning, blev den socialdemokratiske ordfører, en senere justitsminister, nærmest rasende, da jeg fortalte, at pot kan have en stærkt sanseudvidende virkning på elskovslivet.

Hun rasede over, at jeg åbenlyst forsøgte at lokke unge i fordærv ved at bilde dem ind, at de ved at ryge hash ville få bedre sex.

Jeg svarede, at når nu så mange unge selv har prøvet at ryge stoffet, giver det ingen mening at forsøge at bilde dem ind, at rygningen ikke kan føre til positive oplevelser.

Virkeligheden er ifølge forskningen, at næsten en femtedel af alle elever i folkeskolens 9. klasse allerede har prøvet at ryge cannabis, selv om de næppe alle sammen har fortalt det til deres forældre – og selv om de efter min mening burde have ventet nogle år.

Hvis vi, de voksne, benægter den virkelighed og samtidig hævder, at der ikke er andet end negative oplevelser og konsekvenser forbundet med at ryge pot, mister vi ikke kun enhver troværdighed. Vi mister også muligheden for at rådgive de unge gennem tillidsfulde, åbne samtaler.

En af vores bedste teaterinstruktører, der selv dyrker sin hamp, gjorde mig for nylig opmærksom på,

at mens det anses for utilladeligt at tale positivt om pot, er samfundet til gengæld fyldt med lovprisninger af alkohol:

Til trods for at alkohol er et giftigt opløsningsmiddel, er indtagelse af spiritus i film og tv-serier ofte forbundet med luksus og nydelse. I går så jeg Nicole Kidman få serveret en gin & tonic på en solbeskinnet terrasse i en rigmandsvilla ved havet, og jeg fik akut lyst til at drikke det samme.

Man kan gå ind i bugnende vinafdelinger med hundredvis af flasker på reolerne i ethvert dyrt supermarked og få beleven rådgivning om de bedste rødvine.

Man kan læse anprisninger af særligt smagfulde mærker af vin eller whisky i aviserne og på nettet, ligesom der udgives en mangfoldighed af bøger om cognac, gin og andre alkoholiske drikke.

Mediernes madanmeldere vurderer ikke kun maden, men også den alkohol, restauranten serverer. Og det betragtes på ingen måde som dårlig stil at tale rosende om den vin, værten serverer, selv om der er teenagere til stede ved bordet.

Min vigtigste motivation for at skrive denne bog er det konkrete, ja, nørdet oplysende. Forbuddet mod hash betyder nemlig, at man hverken i skolen eller fra myndighedernes side kan rådgive nybegyndere om brugen af stoffet.

Ligesom forbuddet har den konsekvens, at vi overlader produktudvikling af cannabis til kriminelle bander og deres rent kommercielle interesser.

Det fører til alt for stærke produkter. Og dermed kommer markedet til at lide under et næsten totalt fravær af den sundeste og sikreste vare, nemlig hampeplantens rene, tørrede blomster, den danske pot.

Samtidig provokerer hykleriet mig. Vi sidder med vores drink i hånden og advarer de unge mod hash.

Hash er skadeligt og seriøst farligt på flere forskellige måder, som jeg vil fortælle meget mere om senere i bogen. Men videnskaben fortæller samtidig, at alkohol på *alle* planer er mere skadeligt end pot.

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel ligesom for eksempel benzin, terpentin og petroleum, som ingen kunne finde på at drikke.

Alkohol er dødeligt giftigt ved doser, som ikke ligger langt over en solid brandert til en fest. Hvis et normalvægtigt menneske, der ikke er alkoholiker, skyller en flaske stærk spiritus ned, vil den pågældende dermed have indtaget en livsfarlig dosis.

Alkoholen opløser ved stort, dagligt indtag langsomt hjernen og de indre organer, og misbrugeren går en modbydelig død i møde.

Dertil kommer alle de kriminelle, voldelige og livsfarlige handlinger, som berusede mennesker igen og igen udfører.

Op mod ti danskere under 25 år mister årligt livet på grund af alkohol. I alt dør tre til fire tusind danskere hvert år af årsager, som er forbundet med deres alkoholforbrug.

Pot er til gengæld ugiftigt. Det kan ikke lade sig gøre hverken at spise eller ryge så meget pot, at man dør af det.

Og selv ved et stort, længerevarende forbrug er det uhyre vanskeligt at bringe sig selv i livsfare.

Fysisk set er hashrygning næsten uskadeligt, og det giver i modsætning til alkohol ikke tømmermænd i form af den hovedpine, kvalme eller andre eftervirkninger, de fleste af os har oplevet som følge af gårsdagens milde alkoholforgiftning.

For nogle kan en intens potrus dog give en mat stemning eller et tungt hoved dagen efter, og nogle føler en vis blå melankoli.

Hvor en hel del mennesker – vi har alle set det – bliver råbende, aggressive og voldelige, når de drikker for meget, bliver hashrygerne enten glade, bange eller sløve.

Jeg har aldrig i mit liv oplevet en person, der har røget selv nok så meget hash, blive hverken aggressiv eller voldelig, medmindre alkohol også er involveret i rusen.

For mange år siden fik jeg en vigtig erkendelse, da jeg som journalist opholdt mig i et ungdomsfængsel. Sidst på dagen bød en af de indsatte på en joint i sin celle. Vi sad fem-seks mennesker og røg hash i en fængselscelle, og tilsyneladende bekymrede det ingen af de andre, at en fængselsbetjent snildt ville kunne lugte røgen ude på gangen og rive døren op.

Forbløffet spurgte jeg de indsatte, hvordan de kunne tage det så roligt.

En af fangerne forklarede, at det var totalt forbudt at drikke alkohol og forbundet med strenge straffe at overtræde forbuddet. Mens der blev set gennem fingre med, at de røg hash.

Men hvorfor!?

Fordi de ansatte i fængslet af erfaring vidste, at en beruset fange meget ofte kunne blive en aggressiv og potentielt farlig fange. Mens en skæv fange var en rolig eller simpelthen sløv fange. Alkohol gjorde fangevogternes arbejde mere besværligt eller decideret farligt, hash gjorde alting nemmere.

Men denne viden er ikke almindelig kendt. Tværtimod kan man stadig møde ganske udokumenterede skræmmehistorier om hash, som er blevet fortalt gennem årtier. Eksempelvis at hashrygning fører til vold og kriminalitet.

Alkohol er et tilladt rusmiddel i Danmark, skønt det ifølge nogle videnskabelige opgørelser er farligere end samtlige illegale.

Den engelske professor i neuropsykofarmakologi, David Nutt, offentliggjorde allerede i 2010 i verdens førende medicinske tidsskrift, *The Lancet*, en opgørelse over skadevirkningerne ved misbrug af de tyve mest almindelige rusmidler.

Nutt, der har været den engelske regerings chefrådgiver om stofmisbrug, sammenlignede ikke blot de fysiske og psykiske skader på brugeren selv, men også skadevirkningerne på misbrugerens familie, miljøet og samfundsøkonomien.

Hvis man udelukkende ser på de individuelle skader, er heroin, crack og metamfetamin de farligste med alkohol på fjerdepladsen. Men hvis man betragter de samlede skadevirkninger, konkluderede David Nutt, at det uden konkurrence mest skadelige stof er alkohol.

På sjettepladsen ligger det andet lovlige rusmiddel i Danmark, tobak.

Først på ottendepladsen finder vi cannabis.

På listens tiendeplads finder vi den tredje gruppe af legale stoffer, benzodiazepinerne, altså de sove- og nervepiller, som lægerne i 1960'erne blev vældigt begejstrede for at udskrive i store mængder, især til kvinder.

Min mor og titusindvis af andre kvinder blev afhængige af stoffet og kom til at lide under psykiske skader. Først senere blev pillerne også rubriceret som rusmiddel, og i min ungdom var nogle af mine bekendte på benzo'er og guldøl.

Siden David Nutt udarbejdede sin liste har endnu et katastrofalt misbrugsproblem bredt sig fra USA: De smertedæmpende stoffer, de såkaldte *opioider*, syntetisk morfin, som oprindeligt er blevet udskrevet helt legalt af lægerne, har gjort millioner af amerikanere afhængige.

Opioider med handelsnavne som Tramadol, Fentanyl og Oxycodon forhandles nu illegalt, og jeg kan høre på mine unge venner, at det også herhjemme er ganske let at skaffe *dol'er* og *oxy'er*.

En forskningsrapport fra de tre retsmedicinske institutter i Danmark konkluderer, at Tramadol'erne og de andre syntetiske morfinpræparater er lige så farlige som heroin – og farligere end både kokain og amfetamin.

Ikke kun i vores samfund, men også som privatperson går jeg ind for åbenhed og vidensdeling. Det kunne være *den fjerde grundsten*, og så kan vi snart begynde at bygge hele huset.

Jeg har altid været åben over for mine venner, mine forældre og mine børn om, at jeg nyder at ryge pot. Jeg har også røget, når mine børn var i huset, og de opdagede på et tidspunkt, at det kunne være udbytterigt at bede mig om tjenester, tilladelser, slik og snacks, når jeg var skæv.

Jeg kender andre forældre, der holder det hemmeligt for deres børn, at de ryger pot. De søger besynderlige steder hen for at ryge. En af mine venner skal for eksempel op på ejendommens tørreløft. Disse forældre tror selv på, at børnene ikke opdager det – at de ikke finder noget pot et sted i hjemmet, ikke lugter det i deres tøj, ikke mærker det på dem, når de er skæve.

Når ens børn kommer i teenagealderen, skal man under alle omstændigheder til at klargøre sin holdning til deres rusmiddelforbrug.

Jeg var ikke i tvivl: Da jeg selv var teenager, var samfundet på visse punkter påvirket af hippiernes tanker om kærlig åbenhed. Og selv om mine forældre i vores lille forstadsparcelhus på næsten

alle andre områder levede et liv ganske modsat hippiernes, har jeg aldrig fået et forbud mod at indtage rusmidler.

Jeg noterede, at nogle af mine kammerater blev lovet et kørekort, når de blev atten, hvis de lod være med at ryge cigaretter – hvilket naturligvis fik dem til at ryge i smug. Jeg blev ikke lovet noget kørekort, hvilket ærgrede mig, for jeg begyndte aldrig at ryge cigaretter.

Mine forældre har altid vidst, at jeg røg pot, og i en periode fik jeg endda lov at dyrke hampeplanter i haven.

Også eksperter i misbrug anbefalede dengang åbenhed. Det var bedre at have teenagerens fortro- lighed og vide, hvad de foretog sig, end at udstede forbud og dermed måske tvinge dem til at drikke eller ryge i smug.

Åbenheden sikrede også, at de unge uden angst for ballade straks kunne henvende sig til deres forældre, hvis de selv eller en kammerat havde drukket for meget eller på anden vis var kommet galt afsted.

I dag anbefaler eksperterne det modsatte og fortæller, at forbud udskyder drikkeriets og rygningens debut. Det er sikkert rigtigt, men samtidig med at forbuddene udstedes, ryger fortroligheden mellem barn og forældre sig ofte en tur.

Den slags dilemmaer er forældreskabet fyldt med, og man undgår ikke selv at træffe et valg. At vælge åbenheden har i mit tilfælde givet en indsigt

i, hvordan mine børns venner og deres forældre agerer – og med hvilke resultater.

Selvfølgelig har jeg blandet mig i diskussionen til de forældremøder, hvor rusmidlerne skulle diskuteres, og jeg har ofte stået temmelig alene med mit ønske om at prioritere åbenheden.

Da min søns klasselærer til et møde i 7. klasse spurgte forældrene, om han havde ret i sin fornemmelse af, at ingen af eleverne var begyndt at drikke, blev han først mødt med tavshed. Så tog jeg mig sammen, rakte fingeren op og sagde, „altså, Aske er faktisk begyndt at drikke.“

Ingen andre sagde noget, før mødet var slut, og et par mødre opsøgte mig for at finde ud af, om deres egne sønner *også* drak.

Her blev dilemmaets skrue drejet en tand hårdere: Enten kunne jeg lyve og sige, at det havde jeg ingen viden om. Eller jeg kunne forråde min søn og fortælle dem sandheden om deres sønner.

Det sidste ville ødelægge den indsats, jeg havde gjort for at bevare min fortrolighed med Aske. Og de andre forældre havde jo selv valgt forbudsvejen og dermed tabet af fortrolighed.

Så jeg løj.

Da samme emne et par år tidligere var blevet diskuteret på et forældremøde i min datters 8. klasse, var jeg af klasselæreren på forhånd blevet udvalgt til at argumentere for, at eleverne skulle have lov til at drikke alkohol og ryge pot, mens en mor modsat argumenterede for forbud.

Moren fortalte, at hendes datter havde en store-søster, og over for hende havde de håndhævet forbuddet konsekvent, og det havde haft de bedste resultater.

Jeg tabte debatten stort. Kun en læge blandt forældrene støttede mig og henviste stilfærdigt til fakta på Sundhedsstyrelsens hjemmeside om, at alkohol er mere skadeligt end hash.

Efter mødet opsøgte lægen mig ude i skolegården:

„Jeg skal lige fortælle dig en historie om den mor, du diskuterede med,“ sagde han og kiggede sig rundt.

„Jeg har et par gange hentet min datter i netop deres villa, når begge forældre var væk. Det flød med flasker. Nogle af de unge sejlede rundt. Kan man forestille sig, at moren slet ikke aner noget om det?“

## At meditere en joint

Nu skal vi til sagen, og lad os begynde med at sætte tempoet ned. En joint med pot skal nemlig komme til verden som en meditativ ceremoni, omgærdet af ro, omhu og forventningens glæde. Den skal ikke fabrikeres i hast, mens du allerede er halvvejs ude ad døren.

Tænk på den japanske teceremoni, chaji, hvor forberedelsen af teen er mindst lige så vigtig som indtagelsen – og kan vare flere timer.

Teceremonien er udviklet i Japan gennem århundreder med udgangspunkt i zenbuddhismen. Zen betyder dyb koncentration, og frem for skrifter og kirker forsøger zenmesteren at vække den søgende elev til at opnå indsigt gennem meditationer, ceremonier og pludselige brud på forestillinger og vaner.

Den pulveriserede, grønne matcha-te tilberedes af temesteren efter bestemte ritualer, mens de knælende tedrukkere respektfuldt ser på. Formålet er at komme til stede i nuet med alle sanser og opdage skønheden i det enkle.

*Ichi-go ichi-e*, siger japanerne, *én gang, ét møde*, og dermed mindes vi om, at vi skal værdsætte

netop dette nu som noget enestående, der aldrig vil komme igen.

Det samme gælder forberedelserne til at ryge pot, som jeg har glædet mig særligt til at skrive om.

Pot består udelukkende af de tørrede, findelte blomster fra hampeplanten. Blomsterne kaldes oftest *topskud*, fordi de modsat andre blomster er grønne som planten selv.

Hampeblomsterne indeholder den særlige harpiks, som har den euforiserende effekt.

Jeg foretrækker at ryge blomsterstandene som joints, altså en slags hjemmerullede cigaretter med pot i stedet for tobak. Alene ved at vælge at *ryge* sin cannabis har man samtidig reduceret risikoen for at komme galt afsted betydeligt.

„Jointen er og bliver den reneste og bedste måde at ryge sin pot på,“ som en af mine venner, en musiker med særdeles stor rygeerfaring, forleden sagde til en fest.

Man kan ryge, spise og drikke sin cannabis på utallige måder, men jeg må på det kraftigste fraråde at spise eller drikke den euforiserende plante i eksempelvis kager eller te.

Ligesom jeg med eftertryk vil anbefale kun at ryge pot, gerne økologisk dyrket på friland, altså under åben himmel, fremfor den langt stærkere cannabis, som kriminelle bander smugler ind i landet eller producerer under kunstigt lys i nedlagte landbrugshaller. Og som man ikke *aner*, hvad indeholder.

Det allerbedste er naturligvis at dyrke sin hamp selv. Eller at få den fra en ven, man har tillid til.

En joint er ikke kun den sikreste, men også den vel nok mest almindelige og efter min smag behageligste måde at ryge pot på. Her får du min måde at gribe det an på:

For at lave en joint skal du bruge en såkaldt *cone* samt et cigaretfilter og dine veltørrede hampetopskud. Det er alt.

Når man ofte taler om at „rulle en joint“, skyldes det, at de fleste for år tilbage faktisk brugte rullepapir, enten de samme små stykker, som hjemmerullende nikotinrygere bruger, eller et større stykke, der er bedre egnet til en joint.

Rulningen havde flere ulemper: For mig primært at jeg er lidt for fummelfingret, men også at det er svært at opnå den rette tæthed i potten. Endelig fik man ofte små stumper pot i munden, når man til sidst skulle slikke på limen på rullepapiret.

I dag bruger mange i stedet forrullet papir, en *cone*, som i den tynde ende er rullet omkring et lille stykke pap. Pappet fungerer som et mundstykke, der betyder, at man kan ryge sin pot helt ned til mundstykket uden at brænde sig – og at ingenting går til spilde.

Fra mundstykket breder conen sig ud og er i den modsatte ende bredere og dermed nemmere at fylde potten ned i.

Man kan købe cones i små eller større pakker i mange kiosker eller på nettet. Selv køber jeg mine

cones i 'Fætter Guf', en bland-selv-slikbutik på Lyngby Hovedgade, hvor sortimentet af uransagelige årsager også omfatter lightere og cones. Men det har den fordel, at jeg samtidig kan købe mig en lille pose mandler med mørk chokolade til at nyde sidst i min skævert.

Personligt foretrækker jeg cones i ubleget papir – men det er vist ren æstetik – og i en længde på ti-elleve centimeter. Men cones fås i alle længder, helt op til tredive centimeter, som jeg dog har meget svært ved at forestille mig er rygbar.

Med disse cones følger nogle små stave, som bruges til blidt at stampe potten ned i conen. Men inden da vil jeg foreslå, at du presser et cigaretfilter ned til mundstykket.

Filteret er kontroversielt og omdiskuteret blandt cannabisrygere. Nogle mener, at filteret fjerner en del af de gode *cannabinoider* i potten, altså de virksomme stoffer, der angiveligt skulle ende i filteret i stedet for i rygerens lunger.

Efter i flere årtier at have røget mine joints med filter tør jeg godt hævde, at det er en skrøne. Filteret påvirker ikke den euforiserende virkning, men har til gengæld den store fordel, at man sjældnere kommer til at hoste, fordi nogle af partiklerne i potrøgen bliver filtreret fra. Det er med garanti også sundere.

Hvis jeg en sjælden gang har glemt at putte filter i min joint – eller ryger med på en andens filterløse – ender jeg ofte i et hosteri, som synes at have en selvforstærkende effekt og blive værre og værre for

hvert sug. Og det er der ikke meget zenbuddhistisk ceremoni over.

Især nye potrygere har ofte problemer med irritation i halsen, og du gør både dig selv og dine gæster og medrygere en stor tjeneste ved at minimere risikoen for hosteanfald.

Jeg plejer at gå i kiosken eller supermarkedet og købe en hel kasse af de cigarethylstre, som nikotinrygerne bruger, når de laver deres filtercigaretter med rullemaskine. Du knækker filteret af og presser det med den lille stav ned til papmundstykket i din cone.

Så! Nu er vi kommet til den afgørende ingrediens, potten, som du enten har købt et troværdigt sted, er heldig at have fået foræret eller med glæde og tålmodighed selv har sået, passet, høstet og tørret.

Og lad mig lige én gang for alle slå fast, at alle led i denne proces – dyrkning, høst og rygning – er ulovlig efter dansk narkotikaloggivning.

Cannabis havnede i denne kategori i en FN-konvention, efter at en amerikansk narkochef i årtier propaganderede mod stoffet med ikke bare sensationelle og løgnagtige, men også stærkt racistiske argumenter om afroamerikanernes voldelige og seksuelle excesser. Den historie kommer vi i dén grad tilbage til.

Men hvis du vælger at gå videre ud ad denne kriminelle bane, vælger du det topskud, som tiltaler dig på netop denne dag. Læg det på et stykke papir eller en avis. Nu skal potten nulres, hvis man

da ikke vælger den nemme vej med en såkaldt *grinder*.

En grinder er en lille, rund kværn i plastic. Den er i to dele, man lægger et stykke af sit topskud ind og kværner det ved at dreje de to dele mod hinanden.

Jeg bryder mig ikke om kværnet pot. Men jeg har ikke mange rationelle argumenter at komme med. Det eneste betydelige er nok, at de små kviste, som risikerer at penetrere det tynde jointpapir, ikke bliver sorteret fra som ved håndnurlingen.

Men min modstand er nok mere følelsesmæssig: Jeg synes, det svarer til at købe en pose med snittede rodfrugter i supermarkedet i stedet for at hakke dem selv – eller hundrede andre eksempler fra tilberedelsen af mad. Det er nemmere med forhakkede grøntsager, afgjort, men ... det skal ikke være nemt at lave sin joint!

Det skal være en meditativ ceremoni.

Mange erfarne hashrygere vil på dette sted i teksten spørge, om ikke jeg har glemt, at der skal tobak i en joint. Og de mener *nikotintobak*.

Nej, nej, nej, det skal der efter min mening bestemt ikke. Hvis man ryger importeret hash i plader og klumper, kan det være nødvendigt at spæde hashen op med tobak for at få den til at brænde. Men jeg synes, man skal holde sig langt fra den form for hash.

En velrullet potjoint brænder fint uden tobak.

Jeg har en mistanke om, at der også findes en mere gedulgt årsag til, at nogle gerne vil have tobak i jointen: Tidligere cigaretrygere, som ofte med stort besvær har kæmpet sig fri af nikotinafhængigheden, finder en bagdør til at få et lille nikotinsus, hvis de ryger en joint med tobak.

Jeg husker stadig udbruddet fra en god ven, en tidligere nikotinryger, da jeg i hans sommerhus tændte en af mine hjemmerullede potjoints:

„Men men men ...“ stammede han skuffet efter at have taget et par dybe sug, „der er jo ikke noget tobak i den her joint!“

Hvis du selv og dine venner i forvejen er nikotinbrugere, men nybegyndere som cannabisrygere, og I ikke kender styrken af jeres pot, kan du eventuelt blande tobak i jointen for at mildne virkningen.

Men det ultimative argument mod at putte nikotin i sin joint, hvis man ønsker at ryge den i et selskab, handler om at undgå ubehag eller decidede kollaps hos nogle af os andre:

Jeg opdagede allerede i en ung alder, at jeg ikke tåler nikotin. Jeg bliver ikke bare *lidt* svimmel, hvis jeg ryger nikotintobak, jeg bliver vildt svimmel, og jeg får kvalme og koldsved, som om jeg akut har fået influenza med høj feber.

Til min ekshustrus fyrreårs fødselsdag bad en af gæsterne efter middagen om at måtte rulle en joint af mit pot. Kort efter tog jeg selv et par sug af jointen. Men han havde blandet potten med sin egen tobak, som han gennem et par årtier havde haft for vane, og han kendte ikke til min overfølsomhed.

Selv havde jeg ikke skænket det en tanke, at der kunne være tobak i en joint, rullet af mit eget pot, og måske var jeg lidt for beruset til at smage det.

Efter et par sug blev jeg ramt af svimmelhed og koldsved og var ikke i stand til at stå på mine ben. Jeg måtte lægge mig ind på en seng og vente på, at de ubehagelige bivirkninger forsvandt. Men det gjorde de ikke, før jeg faldt i søvn, og jeg gik glip af resten af fødselsdagsfesten.

Ved at undgå at putte tobak i en joint sikrer du nogle af os andre mod at få spoleret en festlig aften.

Nu ligger topskuddet, den rene, tørrede hampeplantens blomst, på et stykke papir, og du går i gang med at findele det med fingerspidserne.

Først knækker du med let hånd alle små blade og blomsterdele af de største kviste, som alligevel ikke kan komme ned i din joint, og som i øvrigt ikke har nogen rygeværldi.

Potten skal ikke totalt pulveriseres, men nulres til ganske små stykker, som uden problemer kan glide ned i din cone. Det er en meget tilfredsstillende proces, hvor dine sanser bliver vakt af synet og duften af hampeblomsten, og hvor du kommer så meget i nærkontakt med din pot, at du bagefter på fingerspidserne vil have lidt harpiks, der ikke lige kan vaskes af med sæbe.

To elementer skal samtidig sorteres fra i denne proces:

Dels skal du fjerne alle små pinde og kviste, som er store nok til, at du kan mærke dem stikke

let mod fingrene. Disse kviste kan lave huller i din cone og gøre det vanskeligt eller umuligt at ryge den. Du kan derfor lige så godt begynde forfra, hvis en kvist stikker ud af din joint.

Dels skal du fjerne – og gemme! – de frø, som dukker op under findelingen af topskuddet. De repræsenterer fremtiden og næste års høst. Hvis der viser sig at være mange frø i et topskud, kan du løfte papiret en anelse i først den ene side, så den anden, og nyde at se frøene trille stilfærdigt ned ad papiret og ud på bordet.

At fjerne småkviste og frø fra den nulrede pot er i virkeligheden den rationelt set vigtigste opgave, og den kan tage tid. Men en zenbuddhistisk ceremoni er en dejlig tid!

Nu fylder eller hælder du langsomt potten ned i din cone. Hver gang du har fyldt en centimeter eller halvanden ned i jointen, tager du den lille stav og dapper ganske let på potten, så den får den rette tæthed til at brænde godt.

Du skal hverken være for blid eller for hård. Er du for blid, får du en joint, der er for løs og let går ud. Er du for hård, får du en for tæt joint, som det er svært at trække røgen igennem.

Du fylder ikke den sidste halve eller hele centimeter af din cone. Den drejer du i stedet til en lille spids, så potten ikke falder ud.

Hvis du ikke skal ryge din joint med det samme, kan du på nettet købe jointrør i alverdens farver. Husk at købe den størrelse, som passer til din cone.

Røret har et lille låg, så jointen ligger trygt og godt i lommen under transport.

Nu er du parat til den del af ceremonien, som handler om at skabe de rette omstændigheder for at ryge din joint.

Men først lidt om *ordene*. Og siden et par seriøse advarsler, som muligvis vil få dig til ikke at tænde din joint ...