

## Syvende Trin

### *Vi bad ydmygt Gud fjerne alle vores fejl*

På syvende trin beder vi vores Højere Magt virke i vores liv og vi har tillid til, at Gud bedre end vi selv ved hvad der er rigtigt for os. Dette krævede fuldstændig overgivelse, en langt mere udtalt handling end vores indledende overgivelse. For at tage syvende trin kunne vi ikke stå i vejen for Gud. Vi bad om frihed fra alt der begrænsede vores helbredelse og hæmmede vores forhold til vores Højere Magt.

Syvende trin er der hvor de seks første trin falder på plads. Det er porten til en ny livsstil. På første trin var det som om vi indså, at vi havde en have der var fuldstændig tilgroet med ukrudt. På andet trin erkendte vi, at vi havde brug for hjælp, hvis vores have skulle blomstre og trives. På tredje trin besluttede vi os for at bede overgartneren om hjælp. På fjerde trin identificerede vi alt, hvad der groede i haven. På femte trin fortalte vi vores nabo og overgartneren nøjagtig hvad vi havde fundet. På sjette trin identificerede vi de konkrete ukrudstyper og blev villige til at befri os selv for dem. Og her på syvende trin søgte vi overgartnerens hjælp for at få dem fjernet.

Syvende trin handler om ydmyghed. Lad os først overveje, hvad der menes med ydmyghed – det grundlæggende princip for de tolv trin. De basale ingredienser i ydmyghed er beskedenhed og villigheden til at underkaste sig en Højere Magts vilje. Erfaringen har vist os at de fleste afhængige kommer til programmet med en begrænset eller ikke-eksisterende ydmyghed. Medmindre vi finder en måde at praktisere og udvikle dette princip, er vores chancer for at forblive ædru og clean, for slet ikke at tale om at blive virkelig lykkelige, spinkle.

Vi lever i en verden med mange forskruede ideer om hvordan man bliver lykkelig. Nogle mennesker tror, at vi skal være glade hele tiden. Nogle tror at nøglen til lykken ligger i at få opfyldt vores materielle behov og begær. For os førte denne jagt ofte til stoffer. Nogle af os troede at hvis vi bare havde alt, så ville vi være fri til at begynde vores søgen efter dannelse og karakter, ægte lykke og sindsro.

Materialismen syntes at fortælle os at vi var nødt til at stole på vores forstand og opfindsomhed for at skaffe os de ting, lykken forudsatte. Vi der er afhængige er kommet til den bitre erkendelse, at vores bedste ideer og vores egenvilje var det, der bragte os i en fortvivlende og ubegribeligt demoraliseret tilstand. Vores planer og metoder virkede ikke. Vi forlangte mere end blot vores andel af velstand, prestige og kærlighed. Når tingene lod til at gå vores vej, røg vi os skæve for at fejre det eller drømme flere drømme. Når vores planer gik op i røg, enten fordi vi simpelthen havde fejlet, eller fordi vi aldrig rigtig havde handlet for at realisere vores mål, røg vi os skæve og søgte en følelsesløs og ligegyldig glemsel.

Sagens kerne handlede om en manglende ydmyghed. Vi kunne ikke forstå, at en god karakter og åndelige værdier var nødt til at komme *først*. Vores egen ide var helt bagvendt. Vi er nået til den konklusion, at materiel tilfredsstillelse og egoistisk indfrielse af vores egne ønsker ikke er meningen med livet.

Selvfølgelig mente de fleste af os at en god karakter var ønskelig. Men mange af os troede at det var noget, man tilegnede sig som resultat af at få alle sine behov dækket. Nogle af os troede, at moral og ærlighed var noget man skulle vise for lettere at få det vi ønskede. De færreste af os troede at ærlighed, tolerance, tålmodighed og kærlighed til vores medmennesker og en Højere Magt, var de værdier der skulle udgøre fundamentet i vores daglige liv.

Så længe den umiddelbare tilfredsstillelse og indfrielse af vores egne begær og behov var vores første prioritet, kunne vi *aldrig* få en virkende tro på en Højere Magt. Det var umuligt, også selv om vi kom til programmet med en tro på at Gud eksisterede. Så længe vi først og fremmest stolede på vores egenvilje og byggede vores liv op omkring det, vi var overbeviste om var vores behov, var tilliden til og troen på en Højere Magt helt udelukket.

Processen i at opnå dette nye syn på livet var en smertefuld oplevelse for de fleste af os. Mange af os oplevede at vi var nødt til at begå de samme fejltrin om og om igen, før vi rigtig begyndte at forstå ideen. Vi havde ofte haft ydmygende oplevelser som var forårsaget af vores egen stolthed, ego og arrogance. Vi forstod at jo mere vi formåede at give slip i vores selvished og prøvede at udføre det vi opfattede som Guds vilje, jo mere begyndte vi at opleve sindsro i vores liv.

På første trin var vores indrømmelse af magtesløshed ofte vores allerførste oplevelse af frigørelse og frihed. Det er et eksempel på ægte ydmyghed og den helbredelse det kan give. Men det var kun begyndelsen. Vi havde brugt hele vores liv og karriere som aktive på at være selvoptagede. Den indstilling ændrer sig ikke på én dag. Det er en livslang proces der kræver at man praktiserer udholdenhed. Som vi så ofte får at vide, så er helbredelse ikke en begivenhed; det er en proces. Vi stræber efter fremskridt, ikke perfektion.

Det at vi ydmygt bad Gud fjerne alle vores fejl betød at vi var fuldstændig åbne for at lade Gud virke i vores liv på trods af vores ubegrundede frygt. Ydmyghed er et fortsat forhold til vores Højere Magt. Det er evnen til roligt at bede om hjælp. Gennem vores daglige arbejde med vores forhold til Gud, opdagede vi at vores tidsplan for hvornår vores fejl skulle fjernes ikke var i overensstemmelse med Guds. Ydmygheden er en simpel forespørgsel og at give slip. Vi handler og overlader udfaldet af vores ønske til vores Højere Magt.

På dette stadie i vores helbredelse var vi i nogen grad blevet frigjort fra vores besættelse om at bruge hash. Når man tænker på hvor vi kom fra, var det i sig selv bemærkelsesværdigt, ja, endog mirakuløst. Vi havde set klart på de karakterdefekter som forhindrede os i at få et bedre forhold til

den selvsamme Magt der kunne hjælpe os. Vi var begyndt at nyde de øjeblikke hvor vi mærkede følelsen af ægte sindsro og glæde. Det var en uvurderlig gave. Belønningerne vi havde nydt indtil nu var i vid udstrækning afhængig af den grad af ægte ydmyghed vi havde i vores liv.

Vi indså at ydmyghed er nøglen til sindsro og glæde. Vores syn på livet begyndte at ændre sig. Før i tiden var vi altid løbet væk fra de ting, som skræmte os. Vi havde gjort os selv følelsesløse med stoffer. Vi undveg altid, når det handlede om at forholde sig til smertefulde ting. Men nu opdagede vi at nogen smerte rent faktisk opmuntrede til vækst og til at udvikle vores karakter.

I fællesskabet kan vi ved samtlige møder se og høre hvordan folks lidelsesfulde liv gennem ydmyghed er blevet forvandlet til et lykkeligt liv fuld af lys og glæde. Vores største fejl og mangler kan blive vores største fortrin i arbejdet med at hjælpe andre til at komme sig over denne sygdom. Smerte er måske nok prisen for indrømmelse, men vi syntes altid at få langt flere belønninger end vi havde håbet eller forventet. Som processen skrider frem, bliver det nemmere at frygte smerten i mindre grad og at ville ydmygheden mere. Vi gemmer os ikke længere bag en sky af røg når livet giver os en mulighed for åndelig vækst.

En af glæderne ved at være clean er tilbagekomsten af det fulde spektrum af menneskelige følelser. I starten forvekslede vi ofte vores følelser med karakterdefekter; da vores følelser kom tilbage med en ny kraft blev vi skræmte og desorienterede. Vi havde endnu ikke lært hvad vi skulle stille op med dem. Nogle af os bad endda vores Højere Magt om at tage dem fra os. Det var ikke kun nytteløst men også farligt. Når vi benægtede, blokerede eller begravede vores følelser blev vores adfærd som regel tvangsbetonet. Tvangspræget adfærd kan føre os til andre former for afhængighed. Når vi erkendte og accepterede vores følelser, opførte vi os afbalanceret. Vi formindskede risikoen for tilbagefald eller for at skifte én afhængighed ud med en anden.

Det at praktisere ydmyghed førte til helbredelse. Syvende trin var et virkningsfuldt redskab som vi tog i brug med glæde og humor. I dag tager vi os selv knapt så højtideligt. Fejl og mangler er menneskeligt; alle har deres ufuldkommenheder. I samråd med Gud er vores sindsro vokset. Vi har et valg om hvordan vi vil opføre os fordi vi ikke længere sidder fast i gamle mønstre skabt af vrede og frygt. En selvoptaget frygt for at miste noget vi havde, eller for ikke at få noget som vi ønskede, hensatte os i en tilstand af konstant uro som forhindrede os i at nå vores egentlige mål. Derfor var det umuligt for os at finde fred, før end vi fandt en måde at reducere disse krav. Vi bad med tillid om tro og fik klarhed over Guds vilje med os.

Hver gang vi oplever smerte stopper vi op for at undersøge om vi har begået nogen uretmæssigheder. Hvis vi har, beder vi Gud fjerne vores karakterbrister. Hvis ikke, beder vi Gud om sindsro til at acceptere de ting vi ikke kan ændre. At være ydmyg er at praktisere oprigtig accept.

Den ægte ydmyghed som vi fik på syvende trin gav os evnen til roligt at se tilbage på vores liv og se hvor vi havde forvoldt skade. Det gav os en måde at bede om ærligheden og villigheden til at ændre vores forhold. Når vi bad ydmygt opdagede vi, at en Højere Magt kunne fjerne vores ufuldkommenheder og hjælpe os til at tilgive os selv for den skade vi havde forvoldt. Vi var klar til ottende trin.