

Tiende Trin

Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks

Tiende trin samler arbejdet med de ni første trin og omsætter denne erfaring til handling på daglig basis, i medgang og modgang. Sammen med ellefte og tolvte trin er dette måden hvorpå vi vedligeholder og bygger videre på de åndelige fremskridt som vi allerede har gjort. Det er sådan vi praktiserer programmets åndelige principper "i alt hvad vi foretager os". For at holde os et skridt foran afhængigheden, en fremadskridende sygdom, fornyer vi hver dag vores engagement i åndelig vækst. Vi praktiserer vedholdenhed.

Ordet "fortsatte" er nøglen til dette trin. Daglige opgørelser over både vores fortrin og fejl holder os ajour. Sjældnere og sjældnere tillader vi bitterhed, frygt og bekymringer at vokse og gøre skade på os selv og andre. Vores følelsesliv bliver i højere og højere grad afbalanceret. Vi har fået vores sunde fornuft tilbage, hvad angår hashen. Vores intuition giver os prompte svar på ting der plejede at forvirre os. Vi lærer os selv bedre at kende og indrømmer straks vores fejltagelser. Vi er fortsat opmærksomme og identificerer vores tvangsmæssige tanker og adfærd. Vores mål er at slippe afhængighedsbestemte mønstre og at lade Gud vise os nye måder at leve på.

Denne stadige og regelmæssige evaluering af os selv betyder at vi ikke længere er nødsaget til at leve så stor en del af vores liv med "følelsesmæssige tømmermænd". Da vi var aktive var vi konstant nødt til at forholde os til de fysiske eftervirkninger af vores uhæmmede misbrug; i vores helbredelse opdager vi, at vi er nødt til at forholde os til de følelsesmæssige konsekvenser af at mæske os i egenvilje. Med tiende trin begynder vi at øve os i at gøre regelmæssig evaluering og straks at rette vores uretmæssige handlinger til en daglig vane.

Vi kan har ikke råd til os at hvile på laurbærrene. Vi har lært at det, at leve én dag ad gangen betyder, at vi kun har dagen i dag. Vi kan ikke tillade smerten at overvælde os, før vi bliver villige til at skride til den fornødne handling. Vi er hver dag nødt til at gøre noget for at styrke vores åndelige program. Vores helbredelse afhænger af det.

Denne stadige proces med at lave opgørelser antager mange former. Nogle gange kan det kort at overveje hvorfor en hændelse generer os være tilstrækkeligt til at belyse vores egen andel i det. Andre gange er vi nødt til undersøge et område i vores liv ved at skrive om det for at fastholde vores følelsesmæssige ædruelighed. Nogle af os tager undertiden på refugium for at undersøge den seneste tids eventuelle problemer der måtte gå os på, indrømme den skade vi har forvoldt os selv eller andre, finde måder hvorpå vi kan gøre det godt igen og for at udforske nye åndelige redskaber. Vi gennemgår omhyggeligt, og nogle gange sammen med en sponsor, de fremskridt vi har gjort

siden vores seneste opgørelse. Ved at praktisere tiende trin demonstrerer vi at vi er i færd med at få vores sunde fornuft tilbage.

Vi får, gennem processen med at lave vores opgørelse, indsigt i vores handlinger. Vi lærer at genkende vores motiver og at undgå at rationalisere, bagatellisere eller retfærdiggøre vores adfærd. Når vi taber besindelsen eller siger noget uigennemtænkt, mister vi evnen til at være fair og tolerante. Vi har også indset tåbeligheden i at opføre sig som et offer. At isolere sig og surmule er simpelthen en mere diskret måde at opføre sig stolt og hævnørigt. Vi tilegner os evnen til at tænke, før vi handler. Vi kan vælge, om vi vil handle på den samme gamle måde eller ej, fordi vi nu kan benytte os af nye måder at tænke på når vi vurderer de sandsynlige konsekvenser af vores adfærd. Vi kan lære at bremse den gamle adfærd før den begynder. Og når vi sårer os selv eller andre, er vi langt mere villige og langt bedre i stand til at indrømme og rette vores fejl.

Vi drager selvfølgelig stadig fordel af den hjælp som vores sponsorer eller åndelige vejledere kan tilbyde, og vi rådfører os med dem, når det er nødvendigt. Vi fortæller dem enhver hemmelighed, der kunne sætte vores helbredelse over styr. Vi har ofte brug for den slags kærlige venners vejledning for at opklare vores egen andel i sager og forhold der går os på. Den ydmyghed der ligger i at bede om hjælp forhindrer os i at blive selvretfærdige og beskytter os mod anfald af både indbildskhed og selvmedlidenhed. Med andres hjælp genkender vi endnu engang vores karakterbrister og beder ydmygt Gud, sådan som vi hver især opfatter Gud, fjerne vores fejl.

Ved at gøre det godt igen med det samme udvikler vi visse fortrin i vores karakter. Vores tanker bliver mere og mere fokuseret på nuet og mindre og mindre på fortid eller fremtid. Vi kan tit indrømme vores fejl så snart vi begår dem. Denne evne gør det muligt for os at opretholde en forbindelse til en Højere Magt. Det giver os lysten til, og muligheden for, at lære Gud bedre at kende.

Ved jævnligt at lave en opgørelse, får vi hele tiden undersøgt og gennemgået vores seneste fortid. Lod vi frygt ødelægge endnu en mulighed eller greb vi øjeblikket? Førte vores vrede eller modvilje os til at gøre ting vi fortrød? Havde vi været overdrevet følelsesladede, eller havde vi udtrykt vores følelser på en passende måde? Tog vi vare på os selv, eller var vi i færd med at isolere os? Var vores indstilling tilgivende og kærlig? Lod vi vores selvmedlidenhed komme imellem os selv og dem der holder af os, eller var vi villige til at rette blikket udad længe nok til at være brugbar for andre og have det godt? Var vi ærlige? Var vi fordømmende, forudindtagede og uretmæssigt diskriminerende, eller var vi tolerante og fordomsfri? Havde vi en negativ indstilling som vi påførte andre, eller ledte vi efter muligheder til at bringe mere glæde ind i vores liv? Var vi så skuffede over at vi ikke kunne styre mennesker, steder eller ting, at vi gik med sladder eller bagtalte andre? Eller var vi så glade ved vores ydmyghed, at vi gav slip og lod Gud, og beherskede vores udtalelser og blev villige til at finde grunde til at sætte pris på folk omkring os?

At evaluere og stille spørgsmål til vores handlinger og os selv hjælper os til at fastholde vores "rette størrelse". Når vi har været i helbredelse i nogen tid, forbedres vores livskvalitet naturligt. Når vi begynder at høste frugterne af vores nye livsstil, er det nemt at glide ind i rollen som "Karl Smart"; vi risikerer at overse, når vi tager fejl, fordi vi ofte tror at vi altid har ret. Vi kan holde dette fænomen på afstand ved altid at huske på hvor vi kommer fra. Vi er hvor vi er i dag ved Guds nåde. Jo mere vi udvikle os i dette program, jo mere forstår vi at vi kun ved meget lidt.

Den absolut vigtigste opgave for afhængige i helbredelse er at udvikle selvbeherskelse. Programmet har givet os en række nye og positive redskaber til at håndtere smerte; vi deler ved møderne, vi læser litteraturen, vi skriver, vi snakker med en sponsor og andre afhængige. Pointen med tiende trin er at være villig til at se på vores egen adfærd og de ting der er nødvendige at ændre i os selv, ikke hvad der skal ændres ved andre. Det er gennem denne proces at vi begynder at udvikle accept. Og derigennem begynder vi at tilgive.

Trinnene giver os en ny måde at leve på som virker for os. I denne nye måde at leve på leves livet én dag ad gangen; det er et liv i kærlighed og brugbarhed. Vi lærer at håndtere konflikter på en sund og konstruktiv måde. For os er dette et spørgsmål om at værne om os selv.

Vi interesserer os ikke længere for at sætte os til dommer over andres hykleri; vi ser os hellere omkring for at finde de måder at leve på som virker for åndelige mennesker. Vores ydmyghed tillader os at indrømme vores forvirring. Vi kan stoppe op og bede Gud om vejledning. Vejledningen fra vores Højere Magt tillader os at bruge vores store menneskelige talent – vores intuition. Vi kan leve livet med nogen visdom og en stor portion sund fornuft. Vi opbygger større tillid til Gud, os selv og andre mennesker. Nu har vi mulighed for at blive de bedste mennesker vi kan blive, fordi vi har en nyfunden fornemmelse af at have en moralsk rettesnor. Vi gør det godt igen *med det samme*, når vi gør andre fortræd.

Ved at praktisere tiende trin holder vi os på bedst tænkelig fod med vores omgivelser. Efterhånden som vi fjerner os fra vores tidligere livs kaos, begynder vi i sandhed at opleve fred og sindsro. Vi finder nu os selv i en ny sindstilstand hvor vi kan styrke vores forhold til en kærlig Gud. Vi forbedrer vores bevidste kontakt med vores Højere Magt ved at praktisere ellefte trin.