

Ellevte Trin

Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi hver især opfattede Gud, idet vi kun bad om at få at vide, hvad der var Guds vilje med os og om styrken til at udføre den

Ellevte trin handler om åndelig bevidsthed. For mange af os opstod vores afhængighed af hash, idet vi søgte en mere fantastisk virkelighed eller endog en okkult oplevelse gennem stoffet. For nogle af os havde vores første oplevelser af at være skæve nærmest en åndelig karakter og syntes at bringe os ud over os selv og hensætte os i en udvidet bevidsthedstilstand. I takt med at vi udviklede vores afhængighed og oftere og oftere brugte stoffet som en virkelighedsflugt, mistede det sin evne til at tilfredsstille vores behov. Frem for at hjælpe os til at få det bedre, begyndte det at få os til at få det værre.

Mange afhængige oplever en smertelig tomhed indeni – et dybt hul i os selv – som vi prøvede at fylde ud ved at bruge hash. Nogle mennesker beskriver det som et "Gudsformet" hul, fordi den eneste måde vi virkelig kan udfylde det er ved at åbne os for tilstedeværelsen af en Højere Magt. Ved fortsat at leve trinnene og praktisere åndelige principper fjerner vi de barrierer i vores liv, som har forhindret os i at opbygge et forhold til en Højere Magt. Vi kan nu koncentrere os om at pleje og styrke dette forhold. Når vi regelmæssigt søger denne form for vækst gennem bøn og meditation frem for hashrygning, opdager vi at vi i stigende grad lykkes; oplevelsen bliver stærkere, mere virkelig og mere givende. Vi søger, og vi finder. Det lader til at den gamle vending holder stik: "Hver gang vi tager et skridt hen imod Gud, tager Gud tusind skridt hen imod os".

Mange af os kom til Marijuana Anonymous med et spinkelt eller slet intet forhold til en Højere Magt og havde intet begreb om, hvordan vi skulle skabe den kontakt eller opbygge det forhold, som ellevte trin foreslår os at gøre. Nogle af os er ateister eller agnostikere som føler os fremmedgjorte fra Gud gennem tidligere erfaringer med religion, eller gennem folk som brugte deres tro til at fremme egne interesser.

I vores helbredelse begynder vi at udvikle et forhold til en Højere Magt, eller at forny det forhold vi tidligere havde haft. Vi kommer til at tro på en Gud, som vi hver især opfatter Gud, en Højere Magt som vil hjælpe os i alle livets faser. Nogle af os troede, at denne afhængighed ville være begrænsende. Men mange af os har opdaget, at det at være afhængig af en Højere Magt giver frihed til at vælge og frihed til at vokse som individ. Mange af os måtte give slip på vores tidligere forestillinger om en fordømmende og straffende Gud. Vi kom til at tro på kærlig, medfølelse Tilstedeværelse; en kærlig og accepterende Mor/Far/Ven, en stærk vejleder og lærer; en kraft som støtter os. Hvis vi har negative associationer til udtrykkene "Gud" eller "Højere Magt", er vi

velkomne til at bruge et hvilket som helst ord, som vi kan acceptere. Vi er hver især fri til at danne vores egen opfattelse af en Højere Magt, uanset hvad den så end måtte være.

Dette trin behøver vi ikke vente med at arbejde på. Principperne og den praktiske side af ellefte trin kan med fordel bruges i forbindelse med ethvert af de øvrige trin. Bøn og meditation er en sand kilde til kraft og styrke, når vi lever programmet.

Ellevte trin er et handlingstrin. Det beder os søge kontakt med Gud, sådan som vi hver især opfatter Gud, gennem bøn og meditation. Jo mere vi er i stand til at gøre dette, og jo mere regelmæssigt vi søger denne hjælp og kontakt, desto mere åbne er vi for at modtage støtte og vejledning i vores liv.

Ellevte trin foreslår ikke, at vi i vores bøn beder om at få vores ønsker opfyldt eller vores vilje styrket, men at vi beder om at modtage sandfærdig vejledning fra en visdom dybere end vores egen. Nøgleordet i ellefte trin er ordet "kun". Det er vigtigt at vi holder os for øje, at vi kun beder om at få at vide, hvad der er Guds vilje med os og styrken til at udføre den. Vi går ikke til vores Højere Magt med en indkøbsliste, ej heller kræver vi nogle bestemte resultater. Efterhånden som det gennem vores daglige praksis lykkes os at overgive os til denne vejledning, begynder vores liv at tage en ny og mere klar retning. Vi handler i tillid til Guds resultater, selv om det der sker for os måske ikke er det, vi selv havde ønsket eller forestillet os. Vi giver slip.

Egenvilje og frygt havde givet os en opfattelse som fokuserede på begrænsningerne i vores liv. Men en voksende tro på og forståelse af en Højere Magt åbner uendelige og nye muligheder. Vores tro udstyrer os med motivationen til at overgive os til Guds vilje. Vi er i sandhed i Guds varetægt. I takt med at vi løsner grebet om tøjlerne i vores liv, opdager vi, at vi langsomt men sikkert bliver ført i den rigtige retning – hjemad.

Mange af os har svært ved at skelne mellem vores egen vilje og Guds vilje. I mange tilfælde har vi uretmæssigt tilskrevet en bestemt situation i vores liv som udtryk for Guds vilje og har brugt det som undskyldning for at undlade at handle. På den anden side har mange af os handlet impulsivt for at undgå at leve livet på livets præmisser. Vi har lært, at det at leve i overensstemmelse med Guds vilje simpelthen handler om at praktisere MA's åndelige principper frem for vores egne karakterdefekter. Disse defekter er udtryk for vores egen vilje, ikke Guds, vilje.

Der er mange måder at bede og meditere på. Med det i tankerne skal vi huske på, at vi alle er fri til at vælge en Højere Magt efter vores egen forståelse og interagere med denne på vores egen måde. Selv om organiseret religion sjældent omtales (og aldrig blåstemples) til møderne, er mange af os vendt tilbage til vores religiøse ophav eller opsøgt nye religiøse oplevelser. Vi må fastholde en åbenhed i tanke og handling, selv om den åndelige praksis måske gør os forlegne eller ilde til mode. Vi er nødt til at være vedholdende og fortsat søge efter vores egen personlige vej.

Bøn kan være noget så enkelt som at recitere noget, vi har lært udenad; der findes mange af denne form for bøn, som står til vores rådighed. At fremsige disse bønner bevidst – at være bevidst om det vi siger, at være tilstede i ordene – er en rørende og stærk oplevelse. At bede Gud hjælpe os med vores smerte og at bede om vejledning i forhold til vores problemer er en anden nyttig og opløftende form for bøn. Vores tillid til Gud vokser. Vi tror, at vore bønner bliver hørt, selvom det ikke nødvendigvis sker på den måde eller til den tid vi gerne vil have. De bliver hørt og besvaret på den måde og til den tid Gud vil, på den måde der er bedst for os.

Når vi har svært ved at praktisere vores tro, finder mange af os at taknemlighed kan åbne døren. At udøve taknemlighed er måske den mest rørende og virkningsfulde måde, hvorved vi kan opøve og udvikle en bevidst kontakt til en Højere Magt. Vi beder og mediterer for at opnå denne kontakt, og vi takker regelmæssigt for vores velsignelser, store som små – for godt helbred, syn og sanser, hvis vi har det; for venner, arbejde og solskin; for regn, børn og blomster; for helbredelse i sig selv. Med taknemlighed kan vi dele vores lykke og styrke vores oplevelse af glæde, fred og tryghed. Vi soler os i forvisningen om, at vi *er* elskede. Med tiden bliver bøn lige så stor en del af vores hverdag, som den luft vi indånder.

Det siges, at bøn er at tale med Gud, og meditation er at lytte til Gud. Der findes mange former for meditation. Vi opfordrer hinanden til at finde den måde der fungerer for os hver især. Der findes kurser, bånd, videoer og bøger om emnet. Nogle kommer fra lærde filosoffer eller religioner, andre fra lægevidenskaben. Der findes siddende meditationer, gående meditationer og meditationer, hvor der synges, chantes eller danses. De fleste former involverer teknikker til at fokusere og opnå stilhed i sindet, hvilket kan gøre det lettere at oparbejde en bevidst kontakt med Gud. Nogle af os mediterer ved langsomt og i stilhed gentage en sætning som for eksempel: "Giv slip og lad Gud". Vi koncentrerer os om at være tilstede i ordene. Når der dukker andre tanker op i vores sind, og det vil der uvægerligt gøre, kan vi blidt og kærligt lede dem tilbage til vores fokus. En anden metode er at sidde i stilhed og observere vores åndedræt: ind og ud, ind og ud. Når vi bliver bevidste om andre tanker, leder vi *blidt og kærligt* vores opmærksomhed tilbage til åndedrættet og det bevægelse. En stor belønning ved vores meditation er, at vi begynder at reagere mere mildt, når vores opmærksomhed begynder at flakke omkring. Vi opøver et mere^[1] kærligt forhold til os selv, andre og vores Højere Magt. Vi begynder at udskifte kritik med accept og tilgivelse.

Når vi er nået til dette trin føler vi den fred og sindsro, der har erstattet smerte, frygt og desperation som drivkraften i vores liv. Vi søger en bevidst kontakt med vores Gud. Efterhånden som vi udvikler os åndeligt, kan vi ikke undgå at lægge mærke til, at gamle egoistiske holdninger og karakterdefekter har undergået drastiske forandringer. Vores ønsker og begær ændrer sig med tiden gennem en vedholdende indsats for at leve efter åndelige principper. Vi opdager, at vores første indskydelse ofte er en dårlig vejviser i forhold til at finde den rette vej. Vi oplever, at hvis vi gør

åndelig vækst til vores første prioritet, så mindskes sandsynligheden for at egenvilje og karakterdefekter trækker os ned.

Desværre gennemgår vi næsten alle perioder, hvor vi ganske enkelt ikke kan, eller ikke vil, bede og meditere (af den ene eller anden årsag). De er som regel kortvarige, og vi undlader at kritisere os selv for den slags forsømmelser, når det sker. Vi fortsætter simpelthen, så snart vi kan. Vi er mennesker; vi er ikke perfekte. Vi tilslutter os tolvtrinsprogrammets princip om åndeligt fremskridt frem for fuldkommenhed. Princippet om villighed er i dette trin manifesteret gennem disciplin, som er nødvendig for at skabe en ny livsstil og sunde forhold.

Vi tænker ofte på vores Højere Magt som kærlighed, og anden tradition refererer rent faktisk også til en "kærlig Gud". Ensomhed, isolation og at trække sig tilbage fra kærlighed kendetegnede ofte vores liv før helbredelse. Når vi aktivt søger kontakt med vores egen Højere Magt, opdager vi, at ensomheden fortager sig, og at isolationen giver efter for en følelse af kammeratskab. Vi søger den kærlige hjælp som altid står til vores rådighed. Dette trin gør os bevidste om, at vi ikke behøver at være alene og giver os den tryghed, der opstår som følge af at blive elsket betingelsesløst. Som et resultat af dette trin, begynder vi at opleve tilfredshed, sindsro og glæde.

Gennem bøn og meditation bringes vi igen og igen i kontakt med en kærlig Tilstedeværelse. Vi mærker Guds helbredende kraft i vore liv. Gennem denne kontakt begynder vi at forstå, at vi er elsket betingelsesløst, og vores kapacitet til at elske os selv og andre betingelsesløst, vokser. Efterhånden som vi vokser i kærlighed og forståelse, opnår vi evnen til at række ud over os selv. Ellefte trin giver os den følelsesmæssige ædruelighed til at praktisere programmets principper i alt, hvad vi foretager os. Vi kan nu hjælpe og være brugbare for vores medmennesker. Vi er rustet til tolvte trin.