

Tolvte Trin

Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe budskabet videre til hashafhængige og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os

Tolvte trin handler om at praktisere princippet om at være brugbar. Det er også et løfte. På dette tidspunkt i vores helbredelse er de tolv trin blevet en del af vores hverdag. Hvis vi har været ærlige og samvittighedsfulde indtil nu, er resultatet helt sikkert – vi har oplevet en åndelig opvågning. Med det mener vi, at vi nu er i stand til at leve vores liv og føle vores følelser med vished om og tilliden til at vi ikke længere kun er afhængige af vores egen styrke og ressourcer. Vi har undergået en forvandling fra at være forpinte afhængige, der søger at blive befriet fra vores sygdoms jerngreb, til at være mennesker der er "glade, lykkelige og fri". Ved en Højere Magts nåde modtager vi helbredelsens gave. For de fleste af os er helbredelse en proces, der strækker sig fra erkendelse til opvågning. Vi har mange åndelige oplevelser, før vi får en vedvarende åndelig opvågning som følge af vores udvikling gennem disse trin.

Vi har modtaget en gave som viser sig at være en ny tilstand af væren. Vi opdager, at vores potentiale er ubegrænset. Vi har nu redskaberne til at fremme vores vækst. Vores mål bliver opnåelige. Vi er kommet i besiddelse af en ny grad af ærlighed, tolerance, tålmodighed, hensynsfuldhed, sindsro og kærlighed. Erfaringen har vist os, at vi alle kan lære at leve efter åndelige principper.

Tolvte trin og vores åndelige opvågning medfører en vidunderlig forløsning af energi. Vi er nu i en position, hvor vi helhjertet kan bringe budskabet videre på en kraftfuld og glædesfyldt måde til andre afhængige der stadig lider. Dette er muligt, fordi vi selv er blevet levende beviser på at programmet virker. Den måske største tilfredsstillelse ved helbredelse og at leve efter de åndelige principper i de tolv trin kommer, når vi "giver det væk".

Dette trin fortæller os, at vi kan være brugbare for Gud, os selv og andre. De af os der har været her længe nok til at tage alle trinnene er klar over, at denne måde at give på, er belønning nok i sig selv. Jo mere vi hjælper andre, desto mere hjælper vi os selv. Det er en af de store sandheder ved vores program. Der er ikke nogen større tilfredsstillelse end at vide, at man, uanset udfaldet, har gjort et ærligt forsøg på at hjælpe en anden.

På tolvte trin skrider vi til handling for at bringe budskabet videre til den hashafhængige som stadig lider. Der er mange måder at lave tolvte-trins arbejdet på. Bare det at være tilstede ved et møde er at give budskabet videre. Selv hvis vi ikke siger noget, opmuntrer og styrker vores tilstedeværelse andre. Når vi taler, forsøger vi at give budskabet om helbredelse videre efter bedste evne og med tanke for de tolv traditioner. Vi forsøger at give budskabet om helbredelse videre snarere end at

fremme vores egen dagsorden eller svælge i selvmedlidenhed. Vores budskab er et simpelt budskab om håb: Ved at følge de åndelige principper i de tolv trin kan enhver afhængig holde op med at bruge hash og blive fri af besættelsen om og trangen til at ryge.

Vi rækker ud til andre afhængige. Vi henvender os og stiller os til rådighed for nykommere før, efter og i pauserne ved møder. Det er tit under den slags uformelle omstændigheder, at forsigtige eller mistroiske nykommere måske finder tilliden til at åbne op og begynder at benytte sig af fællesskabets nærende kraft. Hvis vi har en dårlig dag bliver vi mindre optaget af os selv, når vi tager os tiden til at række ud til andre.

Servicearbejdet udgør ryggraden i MA; uden service er der intet program. De af os som kom i helbredelse før MA fandtes, har både oplevet det hårde arbejde det krævede at få sat organisation i værk og glæden ved at se det vokse. Vi står alle i dyb gæld til arven fra det servicearbejde som andre tolvtrinsprogrammer har iværksat. For hver enkelt af os afhænger vores overlevelse af et sundt og velfungerende fællesskab. Det er vores ansvar at gøre hvad vi kan for at MA fortsat kan være der for os, for den hashafhængige der stadig lider og for den afhængige som endnu ikke er født.

Vi fungerer som betroede tjenere for vores grupper. Vi påtager os serviceforpligtelser. Der er mange vigtige opgaver der skal klares. Vi stiller stole op, tager småkager med, laver kaffe, tager litteratur med og bliver grupperepræsentanter på distriktsniveau. Vi deltager i forskellige udvalg, hjælper med at besvare telefonopkald og giver budskabet videre ved at holde oplæg på hospitaler og institutioner. Vi går til møder, forretningsmøder, konferencer og konventer. Vi kan endda også give budskabet videre ved at gå til sociale sammenkomster. Det kan vi gøre lige så meget for vores helbredelses skyld som for vores fornøjelse. Det at dele gode stunder med andre afhængige giver nykommere lejlighed til at se at det er muligt at nyde et liv i helbredelse.

Nogle af de største glæder og privilegier ved servicearbejdet kommer gennem sponsorskab. Et fantastisk udfordrende og givende forhold kan udvikle sig, når én afhængig hjælper en anden med at forblive fri af hash og udvikle sig i åndelig retning. Denne del af vores helbredelse kan være et mirakel for de af os der havde meget svært ved personlige forhold, da vi stadig var aktive.

Nogle sponsorer giver mange anvisninger; andre betragter litteraturen som den egentlige sponsor og ser kun sig selv som vejledere. I hvilken udstrækning den enkelte sponsor involverer sig i forholdet til deres sponsee afhænger af de involverede parter og forholdets behov. Som minimum opmuntrer en sponsor sin sponsee til at tage trinnene og vejleder dem igennem den proces, som sponsoren allerede selv har gennemgået. Nogle sponsorer opfordrer blot deres sponsees til at træffe deres egne beslutninger og til at finde deres egen åndelige vejleder. Når en sponsee har et problem med en bestemt område i sit liv, oplever sponsorer tit at de bedst kan hjælpe ved at dele deres erfaring på det område, frem for at fortælle deres sponsees hvad de helt præcist skal gøre. Hvis vi

som sponsorer bare er os selv, beder om vejledning fra vores Højere Magt og vores egen sponsor, vil vi helt sikkert udvikle vores egen personlige måde at bringe budskabet videre på.

Vi skal huske at tage let på vores arbejde med nykommeren. Vi vil ofte møde mennesker som vi er fast besluttede på at hjælpe, men som vi ikke kan hjælpe. Nogle gange mislykkes selv vores bedste forsøg. Vi kan ikke forære andre glæderne ved at tage trinnene, ej heller kan vi vokse eller udvikle os på deres vegne. Når en afhængig tager et tilbagefald, accepterer vi det og finder trøst i visheden om at vores bestræbelser måske kan være en hjælp i det lange løb, hvis og når vedkommende igen forsøger at blive ædru. I tolvte trin står der jo netop, at vi "forsøger" at bringe budskabet videre. Sponsorer gør hvad de kan, men vi må huske på, at intet andet menneske kan holde os ædru, og intet andet menneske kan få os til at tage et tilbagefald. Der er ingen frelsere i MA; vi er selv ansvarlige for vores egen ædruelighed og helbredelse.

På dette tidspunkt i vores helbredelse søger vi i højere og højere grad at få vejledning i vores daglige liv gennem principperne i de tolv trin og traditioner og vigtigst af alt gennem vores Højere Magt. Det er sådan, vi "praktiserer disse principper i alt hvad vi foretager os". Vi anvender ikke kun disse principper i forhold til de mennesker og situationer vi støder på i programmet; vi bruger dem i alle livets henseender.

Vi bruger disse åndelige principper som vejledning for vores adfærd. De leder os til ærlighed, tolerance, håb, tillid og mod. Vi opøver integritet. Vi bestræber os på at være villige og ydmyge, kærlige og tilgivende. Vi lærer at praktisere retfærdighed og vedholdenhed. Vi er åndeligt bevidste. Vi bliver brugbare – i hjemmet, på arbejdet og i fællesskabet. Vores forandring gavner vores familie. Vores venner bemærker forandringerne i os. De ser hvordan det, at bede om hjælp kan føre til accept, mod og visdom. De ser os konfrontere vores problemer og overvinde dem. Vi har muligheden for at være en enorm kraft for altid. Vi er taknemlige for at have genvundet vores menneskelighed.

Vi kan nu håndtere smerten i ensomhed, sygdom og død på en konstruktiv måde. Vi kan i en vis udstrækning bibeholde modet og sindsroen, når vi bliver tvunget til at forholde os til apati, vrede og vold. Hvis vi har været omhyggelige, ærlige og samvittighedsfulde i vores helbredelse, vil de redskaber, vi har tilegnet os i programmet komme os til undsætning, når vi konfronteres med livets alvorlige udfordringer: Når vi mister et arbejde, en kæreste går fra os, når en nær ven eller et familiemedlem dør. Det er på de tidspunkter, at en Højere Magt, vores medmennesker og en åndelig livsvej vil holde os ædru og tilregnelige. Vi kan endda lære at vende disse ulykker til en positiv kilde til udvikling.

Selvfulgelig sker det, at vi sommetider ikke kan leve op til disse idealer. Når vi har været i helbredelse i en betragtelig tid, risikerer vi at blive ligeglade. Vi er glade og har det så trygt og

godt med vores nye liv, at vi kan lulle os ind i forestillingen om, at vi er "helbredte". Hvorfor så ikke bare slappe af? Fordi det at undlade at handle, er det samme som tilbageskridt for os.

Tilbagevendende og omhyggelig handling er afgørende for vores helbredelse. Det er vigtigt at bemærke, at der i teksten til tolvte trin ikke står "som følge af nogle af disse trin". Vi er nødt til at tage alle trinnene og praktisere alle principperne, hvis vi skal fastholde vores helbredelse. Afhængighed er en dødelig sygdom, som ikke forsvinder, bare fordi vi holder op med at bruge hash. Konstant årvågenhed er bydende nødvendigt, hvis vi skal holde denne sygdom fra livet.

De af os der grundigt og samvittighedsfuldt har taget alle trinnene kan forsikre, at vi er blevet stærkere mennesker. Efterhånden som vi gør åndeligt fremskridt, begynder vi at blive følelsesmæssigt trygge. Vores nye indstilling giver os selvværd, indre styrke og en sindsro, der ikke så nemt lade sig forstyrre af livets hårde tider.

Vores opvågning er kommet som resultat af en åndelig hovedrengøring, af at være bevidste om hvem vi er og ved at nære et voksende forhold til vores Højere Magt. Dette forhold kan mindske frygtens rolle som den primære drivkraft i vores liv. Vi ved at vores behov vil blive mødt – måske ikke på de måder vi havde håbet, men på de måder som gør os i stand til virkelig at vokse. Vi har opdaget, at frihed fra frygt er langt vigtigere end frihed fra behov. Vi begynder at acceptere ubehagelighederne i livet og bliver taknemmelige, når vi oplever at vi vokser af dem.

Vi lærer at give uden at forvente belønning. Vi fungerer som ansvarlige medlemmer af samfundet og lever med en følelse af fællesskab frem for at isolere os. Vi bliver ligeværdige partnere for vores venner og dem vi holder af. Med hjælp fra en Højere Magt reagerer vi positivt på modgang. At praktisere de principper vi lærer ved at tage de tolv trin giver langt mere end vi nogensinde havde forventet. Med hjælp fra en Magt større end os selv og en dyb taknemmelighed kan vi leve i åndelig, følelsesmæssig og fysisk helbredelse; vi lever med sindsro og tryghed, én dag ad gangen. Ved ydmygt at søge at udføre en Højere Magts vilje opdager vi, at vi nu kan leve et liv i brugbarhed. Som følge heraf høster vi udbytte, vi før havde troet uopnåelig eller endda slet ikke havde forestillet os.

Efterhånden som vi hver især arbejder med programmet på vores egen særlige måde, opdager vi de åndelige principper, som vi alle har tilfælles. Vi er alle unikke eksempler på, hvordan programmet virker, og hver enkelt af os har vores helt egne gaver at dele. Vi tager disse trin for vores egen skyld, men vi gør det ikke alene. Andre er gået før os; andre vil følge. Vi helbredes.