

17. august

Villighed til at forandres

Når vi tager Sindsrobønnen alvorligt og reelt overvejer, hvilke ting i vores liv vi faktisk har modet til at ændre, så opdager vi, at vores evne til at forme vores liv mere er et spørgsmål om villighed end om noget uden for os selv.

Livet som clean, Kapitel 6, "At finde sin plads i verden"

Vi fremsiger Sindsrobønnen så tit på NA-møder, at det bliver let at gøre den til en remse uden formål eller forpligtelse. "Nogle gange glemmer jeg, at det rent faktisk er en bøn," tænkte et medlem højt. "Det var først da jeg blev foreslået at sige den udenfor møderne, som en bøn om villighed, at jeg begyndte at relatere til den, virkelig at bruge den som hjælp i situationer med ufred, forvirring eller ubeslutsomhed."

"Den hjælper mig frem til virkeligheden," tilføjede et andet medlem. "Jeg må vide hvad jeg kan ændre, før jeg mønstrer modet til at gøre det. For det meste er det mig, der står i vejen for mig. Ikke min fortid. Ikke min opvækst, eller min kultur, institutioner eller selv andre mennesker. Bare den her addict."

Forandring er svær fordi den ofte er smertefuld. Vores nuværende niveau af ubehag er i det mindste velkendt. At bytte det med noget ukendt virker risikabelt. Vi frygter at smerten vil blive værre på den anden side af en beslutning. Hvem ønsker at opleve afvisning og fiasko? Eller hvad hvis vi lykkes? Så vil der måske være en masse nyt ansvar at forholde sig til. Vil vi være i stand til at klare det? Helt enkelt, er dette nogle af de former for frygt, som begrænser vores evne til at vokse.

Forandring er endnu sværere når vi oplever verden som fjendtlig mod os, når vi lytter til stemmen i vores hoved der fortæller os – "du kan ikke" eller "gør det ikke". At ignorere denne stemme og praktisere villighed til at ændre de ting vi kan – og så handle på den forandring vi ønsker at lave – kræver en del. Vi må på én gang acceptere, hvor vi er lige nu og være villige til at løbe en risiko.

Der er læring at få, uanset hvordan tingene ender. En bonus ved NA-medlemskab er, at vi vender tilbage og deler denne med hinanden.

Jeg vil omhyggeligt overveje hvad jeg har kraften til at ændre i mit liv lige nu. I stedet for at forbande mørket, vil jeg bede om villighed til at skifte pæren. Nogle gange er det så enkelt.

18. august

Vedholdenhed betaler sig

At tage hånd om vores åndelige tilstand er lidt som at gøre rent i huset: hvis vi ønsker at nyde fordelene, skal vi blive ved med at gøre arbejdet.

Livet som clean, Kapitel 1, "En vision af håb"

Vi oplever fred i sindet og frihed når vi konstant træner vores åndelige form. Vi kommer ind i en rytme med daglig status, bøn og meditation og hjælp til andre addicts. Resultatet er tydeligt og det føles godt at være komfortabel i vores egen krop, forbundet til en Højere Magt og til andre i bedring. Det er en smuk ting – indtil vi saboterer det!

Ligesom det er lettere at holde et hjem ryddeligt efter en grundig rengøring, giver regelmæssig arbejde med vores bedring vedvarende gode resultater. Og alligevel er det så pokkers let at droppe vores daglige status og, før vi ved af det, er der gået dage, uger eller måneder. Det er ikke nogen overraskelse når vi mister perspektivet og vores liv bliver uhåndterligt igen. Vi sætter os, modvilligt, og genforpligter os til vores Tiende Trin. En følelse af lettelse indfinder sig igen. Næste gang vil vi måske kun vente et par dage, før vi genoptager skrivningen. Fremskridt!

Vi bliver måske ikke eksperter i at holde ved, men vi bliver bedre til det med øvelse. Vi kan begynde igen når som helst. Vi behøver ikke at udvikle en tilstand af desperation, før vi rækker ud efter løsninger; i dag kan vi blive *inspireret* til at udføre det arbejde vedvarende bedring fordrer. Vi bemærker den følelse af lettelse vi nyder, når vi forbliver optaget af processen. Vi tager et skridt ad gangen og fortsætter.

Enhver af os udvikler en rutine der virker for os, bygget på forslag delt fra andres erfaring. "Når jeg ser et medlem kæmpe, fortæller jeg dem altid, at mine bedste dage starter med en hurtig bøn, før jeg sætter fødderne på gulvet," delte et medlem. En anden delte om sin varierede tilgang til meditation: "Et par dybe indåndinger i badet eller en lang gåtur efter maden, gør det for mig." Tricket er at vedblive med det, og når det smutter, finde tilbage til det.

Jeg vil evaluere min åndelige kondition i dag. Får jeg de resultater jeg ønsker fra mine nuværende rutiner eller er det på tide med en åndelig hovedrengøring?