

Svar på 2. opgave

FEMTE TRIN

1. Hvad er den bedste grund til at tage Femte Trin?
Derfor den bedste grund først: Hvis vi kaster det afgørende trin bort, får vi måske ikke bugt med drikkeriet.
2. Hvilken sandhed lærer jeg om mig selv på side 88?
Alkoholikeren fører mere end de fleste en dobbelttilværelse. Han er for en stor del skuespiller. For sine omgivelser præsenterer han sin scenefigur. Der er den, han ønsker, vennerne skal se. Han ønsker at nyde et vist omdømme, men ved inderst inde, at han ikke fortjener det.
3. HVORNÅR tager jeg femte trin?
Når vi først har besluttet, hvem der skal lytte til vor beretning, spilder vi ikke tiden.
4. HVORDAN tager jeg femte trin?
Vi stopper vores stolthed i lommen og tager fat, belyser hver en brist i vor karakter, hvert dunkelt hjørne fra fortiden.
5. HVAD er LØFTERNE af Femte Trin?
Når vi én gang har taget dette trin, uden at holde noget tilbage, så glæder vi os. Vi kan se verden i øjnene. Vi kan være alene i fuldkommen fred og harmoni. Frygten forlader os. Vi begynder at føle vor Skabers nærhed. Måske har vi haft visse åndelige overbevisninger, men nu begynder vi at få åndelig erfaring. Følelsen af, at problemet med drikkeriet er forsvundet, vil ofte optræde meget stærkt. Vi føler, vi er kommet på den brede landevej, hvor vi går hånd i hånd med universets Ånd.
6. Hvad gør jeg, før jeg tager Sjette Trin?
Når vi vender hjem, finder vi et sted, hvor vi kan være i fred en times tid, og omhyggeligt overvejer vi, hvad vi har bedrevet.
7. Hvad er Femte Trins BØNNERNE?
 1. Af hjertet takker vi Gud inderligt, at vi kender Ham bedre nu.
 2. Ved omhyggeligt at læse de første fem forslag, **kan vi spørge os selv, om vi har forsømt noget.**Note: På engelsk står der: "we ask if we have omitted anything." Det burde være oversat til: "vi spørger, om vi har udeladt noget." Med andre ord: Jeg spørger ærligt Gud og mig selv, om der er noget, jeg har fortiet overfor den, som lytter til mit femte trin. Jeg **må** være ærlig overfor Gud og anden person i dette trin: Hvis vi forventer at leve længe og lykkeligt i denne verden, **må vi være absolut ærlige over for en eller anden.** Det er den bedste grund, jf. spørgsmål 1.

SJETTE TRIN

8. HVORNÅR tager jeg Sjette Trin?
Hvis vi er tilfredse med svaret, ser vi nu på det sjette trin.
9. HVORDAN tager jeg Sjette Trin?
Er vi nu villige til at lade Gud fjerne alle de ting, der kan virke stødende?
10. Hvad er Sjette Trins BØNNEN?
Hvis vi klamrer os til noget, vi ikke vil slippe, så beder vi om Guds hjælp til at blive villige.

SYVENDE TRIN

11. HVORNÅR tager jeg Syvende Trin?

Når vi er parate.

12. Hvad er Syvende Trins BØNNEN?

»Min Skaber - jeg er nu villig til at overgive mig helt til Dig - på godt som på ondt. Jeg beder om, at Du vil fjerne hver enkelt karakterbrist, som hindrer min brugbarhed for Dig og for mine medmennesker. Giv mig styrken, når jeg går ud på Dit bud. Amen.«

Note: På engelsk står der: "I am now willing that you should have all of me, good and bad." Altså: "Jeg er nu villig til, at du må få alt af mig, både det gode og det dårlige." De fleste er blevet opdraget til, at vi giver det bedste til Gud og lader det dårlige ligge. Som alkoholikere bliver vi nødt til at lade Gud få ALT – også det dårlige. Hvis jeg holder det dårlige for mig selv, går jeg nemlig på druk.

13. HVAD beder jeg om?

At lære at gøre Guds vilje med mig.

OTTENDE TRIN

14. HVAD har jeg?

Vi har lavet en liste over alle de personer, vi har gjort fortræd, og over for hvem, vi er villige til at gøre afbigt.

15. HVORNÅR fik jeg det?

Den skrev vi, da vi foretog vores selvransagelse.

16. HVAD skal jeg gøre?

Nu går vi ud til vore venner og udbedrer den skade, vi tidligere har forvoldt. Vi forsøger at bortfjerne de rester, der har hobet sig op på grund af vore anstrengelser for at leve efter vor egen vilje og selv køre hele menageriet.

17. Hvad er Ottende Trins BØNNEN?

Hvis vi mangler viljen til at gøre det, fortsætter vi med at spørge, til den indfinder sig.

18. HVORFOR kom jeg til Anonyme Alkoholikere?

Husk, det var en aftale fra begyndelsen: vi ville gå hele vejen for sejren over alkohol.

NIENDE TRIN

19. HVAD er mit egentlige formål?

Vort egentlige formål er at tilpasse os for at blive af størst værdi for Gud - og for menneskene omkring os.

20. Hvad vil de blive imponerede over?

Men helt sikkert vil manden blive imponeret af et særligt ønske om at gøre en uret god igen. Han vil være mere interesseret i en tilkendegivelse af den gode vilje, end vore foredrag om åndelige åbenbaringer.

21. Hvordan skal min indstilling være, når jeg går til dem?

Vi kommer med en hjælpsom og tilgivende ånd,

22. Hvad bekender jeg?

erkender vore tidligere syge følelser og giver vor undskyldning.

23. Hvad nu, hvis jeg skylder penge?

De fleste alkoholikere skylder penge væk. Vi undgår ikke vore kreditorer. Vi fortæller dem, hvad vi er i færd med, vi prøver ikke at skaffe os gode ben på drikkeriet. Som regel ved de det i forvejen, hvad enten vi tror det eller ej. Vi er heller ikke bange for at afsløre vor

alkoholisme, fordi det måske kan medføre økonomiske problemer. Kommer man på den rigtige måde, vil selv den værste kreditor til tider overraske os. Når vi har opnået den bedste aftale, vi kan, lader vi disse mennesker vide, at vi beklager det skete. Vort drikkeri har gjort os til dårlige betalere. Vi må slippe af med frygten for vore kreditorer, uanset hvor langt vi må gå, for vi er tilbøjelige til at drikke, hvis vi er bange for at møde dem.

24. Hvad nu, hvis jeg har begået noget kriminelt?
Skønt disse genopretninger kan tage sig højst forskelligt ud, er der dog nogle generelle principper, som vi finder vejledende.
25. Hvilken BØN har jeg fået til dette problem?
Idet vi minder os selv om, at vi har besluttet at gå til den yderste grænse for at opnå en åndelig opvågning, beder vi om at få styrke og vejledning til at gøre det rette, uanset hvad de personlige konsekvenser end måtte blive.
26. Hvad nu, hvis nogen bliver negativt påvirket af min undskyldning?
Som regel er andre imidlertid også indblandet. Derfor må vi ikke spille den overilede og ubetænksomme martyr, som unødvendigt ofrer andre for at redde sig selv fra alkoholens faldgrube.
27. Hvilken BØN får jeg for det tilfælde?
Men har vi fået deres tilladelse, har talt med en anden om det, **bedt om Guds hjælp** og blevet overbevist om dette skridt, så må vi heller ikke vige tilbage.
28. Hvad nu, hvis der foreligger utroskab fra min side?
Hvad end situationen må være, er det som regel nødvendigt at gøre noget ved det. Er vi sikre på, at vor hustru intet ved, skal vi så fortælle det? Ikke altid ~ mener vi. Hvis hun i hovedsagen ved, at vi har levet et vildt liv, skal vi så sætte hende ind i enkeltheder? Vi må uden tvivl berette om vore fejl. Måske insisterer hun på at kende alle detaljer. Måske ønsker hun at vide, hvem kvinden er, og hvor hun befinder sig. Vi føler, vi bør lade hende vide, at vi ikke har ret til at involvere et andet menneske. Vi fortryder, hvad vi har bedrevet, og ved Guds vilje skal det ikke gentage sig. Det er det længste, vi kan strække os, vi har ingen ret til at gå videre. Skønt der kan være retfærdiggjorte undtagelser, og skønt vi ikke ønsker at fastsætte nogen form for regler, har vi ofte erfaret, at dette er den bedste fremgangsmåde.
29. Hvilken BØN har jeg fået til denne situation?
Hver især kan bede for det, med modpartens lykke dybest på sinde.
30. Hvad med Niende Trin overfor min familie?
Jo, der ligger lang tids genopbygning foran os. Vi må tage føringen. En angerfuld mumlen om at vi beklager, gør ikke sagen klar. Vi bør sætte os sammen med familien og analysere fortiden, som vi opfatter den nu, og være varsomme med ikke at kritisere dem.
31. Hvilken BØN har jeg fået til at bede Gud fortsætte med at ændre mig?
beder hver morgen under vor morgenmeditation vor Skaber vise os vejen til tålmodighed, tolerance, venlighed og kærlighed.
32. Hvad med det åndelige liv?
Det åndelige liv er ikke en teori. *Vi bliver nødt til at leve det.*
33. Hvis vi har været samvittighedsfulde med denne del, hvad er så resultaterne?
Hvis vi er samvittighedsfulde med denne del af vor udvikling, vil vi forbausnes, før vi er kommet halvvejs igennem.
34. Hvor er jeg i forhold til de første hundred?
Vi har sluttet os til dem. Vi er blevet HELBREDTE.

TIENDE TRIN

35. Kan jeg tage let på det, når jeg tager dette trin?

Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke. De går i opfyldelse iblandt os - nogle gange langsomt, nogle gange hurtigt. Men de sker altid, hvis vi arbejder på det.

36. HVORNÅR begynder jeg at tage Tiende Trin?
Vi fastholder denne livsholdning lige så energisk, som vi rensede ud i fortiden.
Note: På engelsk står der: "We vigorously commenced this way of living as we cleaned up the past." Altså: "Vi **begyndte** denne livsstil, da vi ryddede op i fortiden."
37. Hvad er jeg kommet ind i?
Vi er trådt ind i den åndelige verden.
38. Hvad skal min næste opgave?
Vor næste opgave er at udvikle os i forståelse og duelighed.
39. Hvor længe må jeg fortsætte med at anvende dette Trin i min daglige tilværelse?
Dette sker ikke på en enkelt dag. Det fortsætter livet ud.
40. HVAD holder jeg øje med? (Hvilket trin?)
Vedbliv at være på vagt over for egoisme, uærlighed, bitterhed og frygt. (Fjerde Trin)
41. NÅR nogen af disse tinge dukker op, hvad er så det første jeg gør? (Hvilket trin?)
Når disse dukker op, beder vi straks Gud fjerne dem. (Sjette og Syvende Trin)
42. HVAD er det næste, jeg skal gøre? (Hvilket trin?)
Vi taler straks med en anden om det (Femte Trin)
43. Og HVAD skal jeg måske gøre? (Hvilket trin?)
og retter hurtigt op, hvis vi har gjort nogen fortræd. (Ottende og Niende Trin)
44. Og hvad gør jeg så til sidst med en beslutsom indsats? (Hvilket trin?)
Så vender vi beslutsomt vore tanker mod nogen, vi kan hjælpe.
45. HVAD er det første LØFTE?
Kærlighed og tolerance mod andre er vores løsning.
46. HVILKE andre resultater bliver jeg LOVET?
Vi er holdt op med at bekæmpe nogen eller noget, selv alkohol, for på dette tidspunkt har vi fået vor sunde fornuft tilbage. Det er sjældent, vi fatter interesse for spiritus. Fristes vi, viger vi tilbage, som havde vi brændt os på en varm kakkelovn. Vi reagerer fornuftigt og normalt, og vi opdager, at dette sker automatisk. Vi vil opdage, at vor nye indstilling til alkohol er blevet skænket os uden tanke eller anstrengelse fra vor side. Det kommer bare. Det er det, der er det mirakuløse. Vi bekæmper det ikke, ejheller undgår vi fristelserne. Vi føler det, som var vi i en slags neutralitet: sikker og beskyttet. Vi har end ikke afsvoret det. Problemet er i stedet blevet fjernet. Det eksisterer ikke for os. Vi er hverken højt på strå eller bange. Det er vor erfaring. Sådan reagerer vi, så længe vi holder os i en passende åndelig form.
47. Hvad er Tiende Trins BØNNERNE?
»Hvordan kan jeg bedst tjene Dig - Din vilje ske - ikke min«.
48. Er de valgfrie?
Disse tanker må bestandig følge os.

ELVTE TRIN

49. Hvad er forudsætningen for at få Elvte Trin til virkelig at fungere?
50. HVAD gør jeg ved sengetid?
51. Kan jeg finde både BØN og MEDITATION i denne øvelse?
52. HVORDAN begynder jeg min dag?
53. Kan jeg finde både BØN og MEDITATION i denne øvelse?
54. HVORDAN skal jeg afslutte min "stille stund"?
55. HVAD skal jeg gøre hele dagen?
56. Hvilke LØFTER har jeg fundet?

TOLVTE TRIN – ARBEJDET MED ANDRE

Tolve Trin består af tre dele: (1) LØFTET (2) vores hovedformål og (3) vores andet formål, som bliver afdækket i ”3. opgave”. Hvis du omhyggeligt har fulgt retningslinjerne indtil nu, er du klar til at begynde at være ”sponsor” overfor alkoholikeren, der stadig lider og er villig til at gøre hvad som helst for at sejre over alkohol. Det er, hvad vi gør for at vokse åndeligt og fortsætte med at nyde vores ædruelighed. Vi kom til Anonyme Alkoholikere fordi mangel på magt var vores dilemma. Gennem de første ni trin, får vi Magten/Kraften til at blive helbredte. For at få mere af den Magt/Kraft, der tillader os at leve et liv fyldt med fred og sindsro og formål, MÅ vi forsøge at give det videre til andre. Husk på, at hvis bekendelse (Tiende Trin) og bøn og meditation (Elvte Trin) var tilstrækkeligt, ville der ikke være så mange præster i Anonyme Alkoholikere.

LØFTET – ”Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning,”
Vores HOVEDFORMÅL – ”forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere.”

57. Hvad er det vigtigste, jeg har lært på side 102?
58. Hvad lærte jeg på side 103?
59. Hvad lærte jeg på side 104?
60. Hvad lærte jeg på side 105?
61. Hvad lærte jeg på side 106?
62. Hvad lærte jeg på side 107?
63. Hvad lærte jeg på side 108?
64. Hvad lærte jeg på side 109?
65. Hvad lærte jeg på side 110?
66. Hvad lærte jeg på side 111?
67. Hvad lærte jeg på side 112?
68. Hvad lærte jeg på side 113?
69. Hvad lærte jeg på side 114?
70. Hvad lærte jeg på side 115?
71. Hvad lærte jeg på side 116?

NU er jeg klar til opsøge, gå til og henvende mig til seriøse drankere for at finde ud af, om de er virkelige alkoholikere og har villigheden til at gøre hvad som helst for at overleve. Hvis de er, vil jeg forsøge at bringe mit budskab om forståelse og håb videre ved at fortælle dem min historie om, hvordan mit liv var som seriøst dranker. Hvordan jeg lærte, hvad alkoholisme er, og hvordan jeg lærte, at jeg har denne dødelige sygdom. HVIS de udtrykker ønsket om virkelig at komme deres alkoholproblem til livs og er nysgerrige efter at vide, hvordan jeg opnåede det umulige mål, vil jeg fortælle dem, hvordan jeg udførte den praktiske handlingsplan ved at følge de præcise og klare retningslinjer, som har vist sig så succesfulde siden 1939. Og derefter vil jeg fortælle dem en smule om, hvordan mit liv er nu. Hvis de ønsker det, som jeg har, så vil jeg sørge for, at de har en Store Bog og stille mig selv til rådighed for dem så længe, de er villige til at følge vores vej.

Når nogle få af dem, som du har forsøgt at hjælpe har fundet sig selv og er begyndt at forsøge at bringe deres historie om miraklet i deres helbredelse videre til andre, vil du have fundet den sande glæde ved at give dig selv; den sande glæde ved at leve!